



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

2024

Table of Contents

MAHĀMAṄGALA SUTTA (3)	5
MAHĀMAṄGALA SUTTA (4)	7
MAHĀMAṄGALA SUTTA (5)	9
MAHĀMAṄGALA SUTTA (6)	11
MÉDITER AVEC LA VIGILANCE D'UN CHEVRIER.....	13
MAHĀMAṄGALA SUTTA (7)	14
RECONNAITRE SES BESOINS CACHÉS.....	16
L'EFFORT JUSTE EST FONDÉ SUR SĪLA	18
MÉDITER MALGRÉ TOUT	20
LA DOULEUR ET LA SOUFFRANCE SONT DEUX CHOSES DIFFÉRENTES	22
REMÉDIER AU MANQUE D'ATTENTION	24
SANS FOI AVEUGLE, SANS REJET AVEUGLE	26
LA CONSCIENCE SANS OBJET	28
SOYONS SUR NOS GARDES.....	30
LE SENS PROFOND DE LA VACUITÉ.....	32
LA LONGANIMITÉ EST L'INCINÉRATEUR SUPRÊME DE LA SOUILLURE MENTALE	34
SOIGNER SES MAUX.....	36
LES NUTRIMENTS DES CINQ OBSTACLES	38
L'IMPORTANCE DE LA LECTURE.....	40
SORTIR DU PIÈGE DE LA SENSUALITÉ	42
INVESTIGATION	44
ATTACHEMENT AUX RITES ET AUX RÈGLES	46
VEDANĀ, LA SAVEUR DE NOTRE EXPÉRIENCE.....	48
MEMENTO MORI	50
COMMENT REMPLIR D'EAU UNE PASSOIRE	52
LE MIRACLE DE L'INSTRUCTION	54
L'INTÉGRITÉ.....	56
FAIRE PART ET RECEVOIR DES COMMENTAIRES	58
L'ATTACHEMENT AUX OPINIONS	60
UN ÉTAT DE VIGILANCE DÉTENDUE.....	62
PIMENT ET GRATITUDE.....	64
L'UN DES ASPECTS LES PLUS AGRÉABLES DE LA VIE MONASTIQUE	66
"SATI" AU QUOTIDIEN	68
LES VERTUS.....	70
GÉRER LA COLÈRE.	72
S'ADAPTER À L'INATTENDU	74
DEUX TRÉSORS INESTIMABLES.....	76
LES DÉCLENCHERS DE PENSÉES NÉGATIVES.....	78

OBSERVER LE SENS DU SOI.....	80
QU'Y A-T-IL DE MIEUX À FAIRE?	82
LES MENSONGES DÉTRUISENT LA CONFIANCE	84
NOUS DIFFUSERONS DANS L'UNIVERS ENTIER UN ESPRIT EMPLI DE BIENVEILLANCE ABONDANTE	86
LES HABITUDES ET LE CARACTÈRE	88
CULTIVONS LA PERCEPTION DE L'INCERTITUDE	90
POURQUOI MÉDITER ? -1.....	92
POURQUOI MÉDITER ? -2.....	94
POURQUOI MÉDITER ? -3.....	96
LE GRAND DÉFI DE LA PRATIQUE DU DHAMMA.....	98
LE RÉALISME SCIENTIFIQUE	100
NIBBIDĀ, LE DÉSENCHANTEMENT.....	102
LA LEÇON DU VÉNÉRABLE SĀRIPUTTA	104
L'ESPRIT DES BOUDDHAS DU PASSÉ, DU PRÉSENT ET DE L'AVENIR.....	106
LA PERCEPTION DE L'IMPERMANENCE.....	108
LE JOYAU D'UBON.....	110
LE POUVOIR DE LA FAMILIARITÉ	112
LA DIFFÉRENCE ENTRE SAÑÑA ET SATI.....	114
LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE.....	116
LA MISE EN MOUVEMENT DE LA ROUE DU DHAMMA.....	118
LA MÉDITATION - UNE PRATIQUE ASCÉTIQUE.....	120
MAINTENIR LA VIGILANCE À L'ÉGARD DU QUATRIÈME PRÉCEPT.....	122
LES QUATRE IDDHIPĀDAS	124
TOUT EST CORRECT	126
LA CONSCIENCE DE LA PERCEPTION.....	128
LES SOUILLURES MENTALES NOUS RENDENT STUPIDES.....	130
ATTENTION AUX CONCLUSIONS HÂTIVES	132
LA PEUR DU REJET NOUS HANTE	134
RÉVÉLER NOS PROPRES FAUTES ET CELLES DES AUTRES.....	136
ÊTRE ENTIÈREMENT INOFFENSIF NE PEUT ÊTRE QU'UN IDÉAL À SUIVRE.....	138
SAINE OU MALSAINE : LA MOTIVATION DE LA PRATIQUE	140
LES DOUTES CONCERNANT LE NIVEAU DE SAMĀDHI.....	142
RECONNAÎTRE NOTRE PROGRÈS DANS LE DHAMMA	144
L'IDÉE D'UN MONDE OBJECTIF EST PUISSANTE, MAIS CE N'EST QUE ÇA, UNE IDÉE	146
LES PRINCIPES BOUDDHISTES ET LES OBSTACLES INTÉRIEURS	148
PRENDRE CONSCIENCE DE LA NATURE FRAGILE, INSUBSTANTIELLE ET SUPERFICIELLE DE L'EXISTENCE NON ÉVEILLÉE	150
MONTRE L'EXEMPLE.....	152
LES QUATRE IDDHIPĀDAS OU LES CHEMINS DE LA RÉUSSITE.....	154

LA MÉDITATION ASSISE ET LA MÉDITATION EN MARCHÉ	156
PRENDRE LE TEMPS	158
OUVREZ-VOUS À LA BONTÉ	160
SAMSARA EST COMME DU VELCRO.....	162
LE FONDEMENT PHYSIQUE DE LA PRATIQUE DU DHAMMA	164
LES MEILLEURS LEADERS ET MODÈLES NE SONT PAS CEUX QUI ATTIRENT L'ATTENTION	166
PAVĀRANĀ.....	168
LES PIÈGES DE LA MÉDITATION: LA FASCINATION, LA PEUR ET LE DOUTE	170
TRANSFORMATION.....	172
SAMĀDI MÈNE À UN ESPRIT CLAIR	174
LA PLACE DES CÉRÉMONIES ET RITUELS.....	176
VOYONS LES SOUILLURES MENTALES POUR CE QU'ELLES SONT	178
DIX VERTUS À CULTIVER.....	180
LES SOUILLURES.....	182
LES PENSÉES À LA PORTE DE L'ESPRIT.....	184
DIRIGEONS NOTRE ATTENTION JUDICIEUSEMENT	186
LA TENTATION DE S'ÉCARTER DES PRÉCEPTES	188
CONSERVER LA FRAÎCHEUR DE L'ESPRIT.....	190
LES VALEURS QUE NOUS COMMUNIQUONS À NOS ENFANTS.....	192
ENTRETENIR UNE RELATION SAINTE AVEC L'AMBIGUÏTÉ ET L'INCERTITUDE	194
VOIR SES ACCROCHES.....	196
NOUS NE SOMMES PAS PROPRIÉTAIRES DE NOS SOUILLURES	198
IL N'Y A PERSONNE QUI SOIT TOUJOURS BLÂMÉ OU TOUJOURS LOUÉ	200
ENTRETENIR LA PLEINE CONSCIENCE.....	202
DEMEURER DANS LE BONHEUR DE LA SOLITUDE.....	204
L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT	206
DONNER ET RECEVOIR.....	208
LA TÊTE ET LE CŒUR DOIVENT ÊTRE DE BONS AMIS ET DE BONS ALLIÉS.....	210
ABANDONNER LES ÉTATS MENTAUX NÉGATIFS.....	212

Mahāmaṅgala Sutta (3)

Mahāmaṅgala Sutta

- 3) 'Venerating those worthy of veneration
is a great blessing'

'Those worthy of veneration are people who have devoted their lives to the practice of the Buddha's path. These are people who have cultivated such virtues as kindness, generosity, integrity, patience, mindfulness, inner peace and stability, wisdom, compassion. In venerating people who embody these qualities, we venerate the qualities themselves. And by doing that, we ~~help~~ help to create families and communities that give weight, priority, pre-eminence to them.

We can venerate those worthy of veneration by ritual expressions of respect, such as bowing. We can offer material support to them when appropriate. But the veneration that the Buddha most praised lies in seeking to establish the qualities that one venerates in those people, in one's own heart. The most worthy of human beings do not want us to put them on a pedestal. They want us to emulate them.

Ajahn Jayasāro
2/1/24

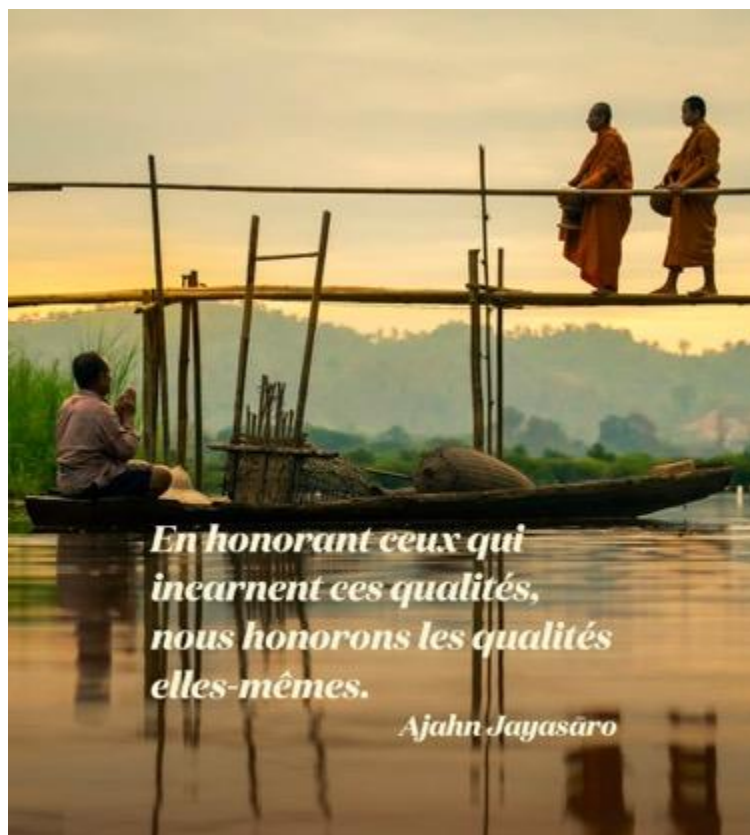
(3) “Vénérer ceux qui sont dignes d’être vénérés est une grande bénédiction”

“Ceux qui sont dignes d’êtres vénérés” sont ceux qui ont consacré leurs vies à la pratique du chemin du Bouddha. Ce sont des personnes qui ont cultivé les vertus telles que la bienveillance, la générosité, l’intégrité, la patience, la pleine conscience, la paix et la stabilité intérieure, la sagesse, la compassion. En honorant ceux qui incarnent ces qualités, nous honorons les qualités elles-mêmes. Ce faisant, nous contribuons à créer des familles et des communautés qui accordent du poids, la priorité et la prééminence à ces qualités.

Nous pouvons honorer ceux qui en sont dignes par l’utilisation de gestes rituels de respect, comme se prosterner (devant eux). Nous pouvons leur offrir un soutien matériel au moment opportun. Mais, la vénération dont le Bouddha fait les louanges, consiste à établir les qualités que nous admirons chez ces personnes dans nos propres cœurs.

Les êtres humains les plus dignes ne souhaitent pas qu’on les mette sur un piédestal. Ils veulent que nous les imitions.

Ajahn Jayasāro
02/01/24



Mahāmaṅgala Sutta (4)

Mahāmaṅgala Sutta

4) 'Living in a suitable place is a great blessing'

The most basic requirements for 'a suitable place' are that it is one in which we are safe from war, endemic violence, famine, natural disasters such as floods, or the threat of them. It is a place in which we have access to the basic requisites of food, clothing, shelter, medicine in time of sickness. It is a place in which we can practise the Dhamma free from persecution. Most of us are fortunate enough to live in such a place. It is good to cultivate an appreciation of that fact. Not take it for granted.

The most suitable and blessed place is one in which we can meet and learn from those who have devoted their lives to Dhamma, and who provide us with guidance and inspiration.

A suitable place is a blessing, but we can still grow in the Dhamma in unsuitable places. If we accept our situation for what it is right now, do what we can do, we can receive the blessing of resilience. There is always something we can abandon, and something wholesome we can cultivate.

Ajahn Jayasāro
6/1/24

4) "Vivre dans un endroit convenable est une grande bénédiction"

Un endroit peut être considéré comme convenable s'il nous permet d'être à l'abri de la guerre, de la violence endémique, de la famine, des catastrophes naturelles telles que les inondations, ou de la menace de telles catastrophes. C'est un endroit où nous avons accès aux nécessités de base que sont la nourriture, les vêtements, le logement et les médicaments en cas de maladie. C'est un endroit où nous pouvons pratiquer le Dhamma sans être persécutés. La plupart d'entre nous ont la chance de vivre dans un tel endroit. Il est bon de cultiver une appréciation de ce fait. Nous ne devons pas considérer ces conditions comme quelque chose d'acquis.

L'endroit le plus approprié et le plus propice est celui où nous pouvons rencontrer et apprendre de ceux qui ont consacré leur vie au Dhamma et qui nous guident et nous inspirent. Un endroit approprié est une bénédiction, mais nous pouvons aussi progresser dans le Dhamma dans des endroits défavorables. Si nous acceptons notre situation telle qu'elle est actuellement, si nous faisons ce que nous pouvons faire, nous pouvons recevoir la bénédiction de la résilience. Il y a toujours quelque chose que nous pouvons abandonner et quelque chose de sain que nous pouvons cultiver.

Ajahn Jayasāro
6/1/24



Mahāmaṅgala Sutta (5)

Mahāmaṅgala Sutta

- 5) 'Having performed good deeds in the past is a great blessing.'

Our present experience is influenced by our past, both by the situations we find ourselves in, and the way that we relate to them. This is the law of kamma. The effects of kamma are not restricted to a single life, and are far too complex to map out completely. Initially, at least, our best choice is to trust in the wisdom of the Buddha. He tells us that we enjoy the fruits of our past good deeds every day. These may be good deeds we performed in past lives, and they could be things we did this morning.

Occasionally, fortunate events in life may be a simple matter of coincidence. But confidence in the law of kamma means that we can reject nebulous concepts like 'luck' and belief in gifts from on high. Love and compassion for our future self is best served right now by performing good actions with body, speech and mind. Make some future blessings.

Now and then, it's win-win.

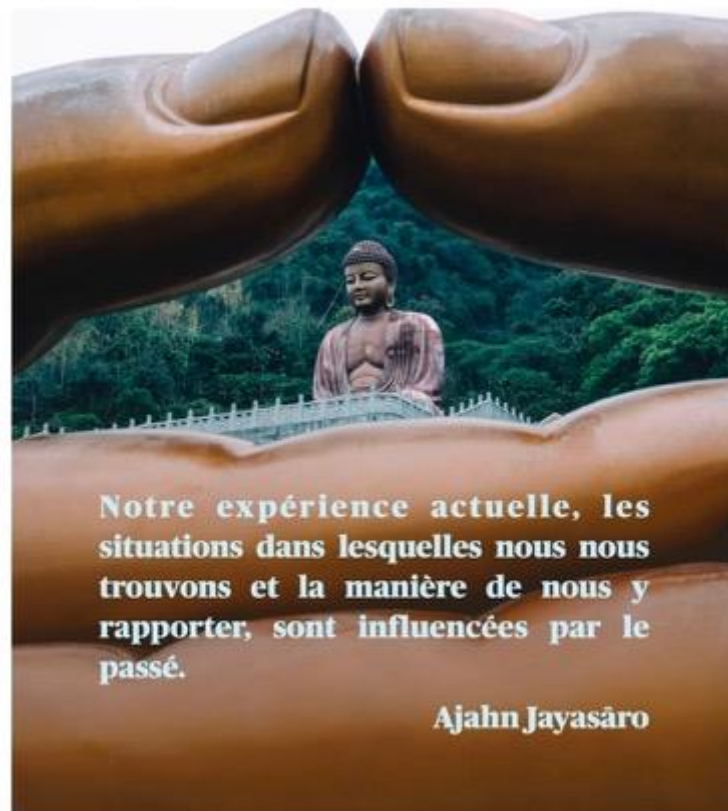
Ajahn Jayasāro
7/1/24

5) "Avoir accompli de bonnes actions dans le passé est une grande bénédiction."

Notre expérience actuelle, les situations dans lesquelles nous nous trouvons et la manière de nous y rapporter, sont influencées par le passé. C'est la loi du kamma. Les effets du kamma ne se limitent pas à une seule vie et sont bien trop complexes pour être décrits en détail. Dans un premier temps, au moins, notre meilleur choix est de faire confiance à la sagesse du Bouddha. Il nous dit que nous bénéficions chaque jour des fruits de nos bonnes actions passées. Il peut s'agir de bonnes actions que nous avons accomplies dans des vies antérieures, mais aussi de choses que nous avons faites ce matin.

Parfois, les événements favorables de la vie peuvent être le fait d'une simple coïncidence. Mais la confiance dans la loi du kamma nous permet de rejeter des concepts nébuleux tels que la "chance" et la croyance en des dons du ciel. L'amour et la compassion pour notre futur "soi" sont mieux servis, dès maintenant, en accomplissant de bonnes actions avec le corps, la parole et l'esprit. Accomplissez des actions bénéfiques pour l'avenir. Faites-le et vous gagnerez maintenant et plus tard, c'est gagnant-gagnant.

Ajahn Jayasāro
9/1/24



Mahāmaṅgala Sutta (6)

Mahāmaṅgala Sutta

6) 'Setting oneself on the right course' is a great blessing'

'Setting oneself on the right course' is explained in the commentary to mean making faith in the Triple Gem, generosity and the cultivation of virtuous conduct a foundation for one's life. Turning away from false values, from greed and possessiveness, from harming self and others, we turn towards the Dhamma.

Only when we have clarified our values and aspirations, and only when we can constantly hold them in our minds, can they manifest in our daily life. We gain a framework for looking at life, a compass and an anchor.

Faith in the Triple Gem is faith that the Buddha is the supreme teacher, his teachings are true, and that those who have profoundly realised their truth are the most reliable guides and inspiration.

Generosity brings us joy, friends, connection. It undermines the coarser kinds of attachment to self.

When we look after our precepts, they look after us. Keeping precepts is not easy and doing so increases our self-respect.

Keeping precepts reduces a lot of the negative guilty junk thoughts in our mind, and inclines it towards peace and wisdom.

Ajahn Jayasaro
13/1/24

6) "S'engager dans la voie juste est une grande bénédiction"

"S'engager dans la voie juste" consiste, selon le commentaire, à fonder notre vie sur la foi dans le Triple Joyau, la générosité et cultiver une conduite vertueuse. En nous détournant des fausses valeurs, de l'avidité et de la possessivité, du mal que nous nous faisons à nous-même et aux autres, nous nous tournons vers le Dhamma.

Ce n'est que lorsque nous avons clarifié nos valeurs et nos aspirations, et que nous pouvons les garder constamment à l'esprit, qu'elles peuvent se manifester dans notre vie quotidienne. Nous obtenons ainsi un cadre pour aborder la vie, une boussole et un point d'ancrage.

La foi dans le Triple Joyau consiste à avoir foi dans le fait que le Bouddha est le maître suprême, que ses enseignements sont vrais et que ceux qui ont profondément réalisé leur vérité sont des guides et les sources d'inspiration les plus fiables. Cette foi sape les formes les plus grossières d'attachement au soi.

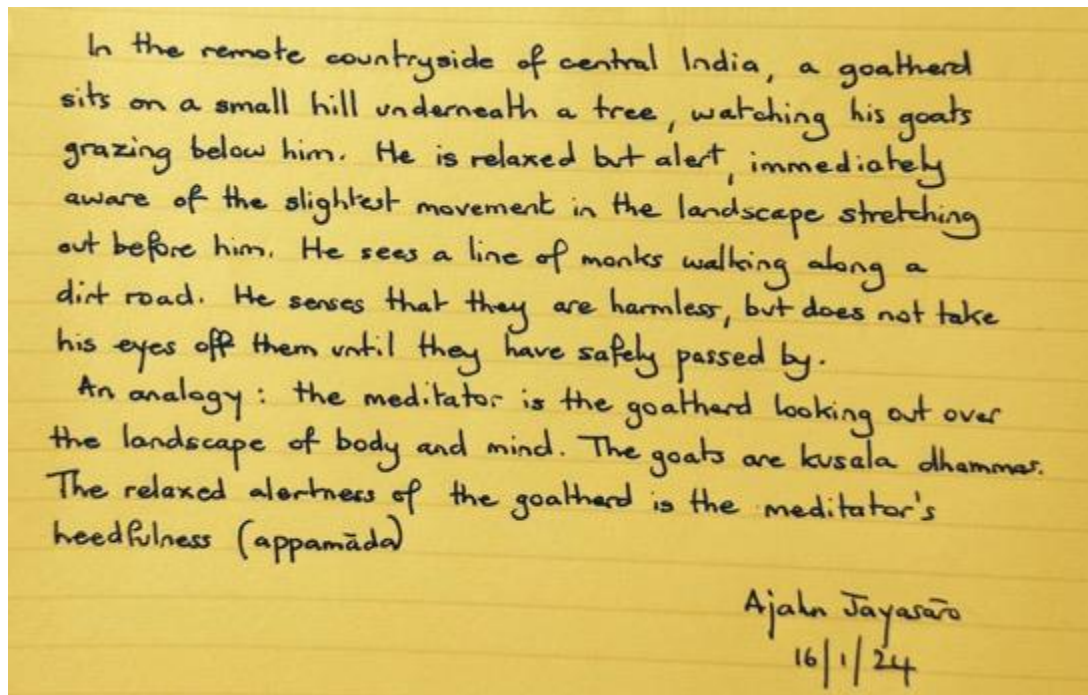
Lorsque nous prenons soin de nos préceptes, ils prennent soin de nous. Respecter les préceptes n'est pas facile, mais cela accroît notre respect pour nous-mêmes.

Le respect des préceptes réduit une grande partie des pensées indésirables, négatives et culpabilisantes de notre esprit et l'incline vers la paix et la sagesse.

Ajahn Jayasaro
13/1/24



Méditer avec la vigilance d'un chevrier



Dans la campagne reculée du centre de l'Inde, un chevrier est assis sur une petite colline sous un arbre, observant ses chèvres qui broutent en dessous de lui. Il est détendu mais alerte, immédiatement conscient du moindre mouvement dans le paysage qui s'étend devant lui. Il aperçoit une file de moines qui marchent sur un chemin de terre. Il sent qu'ils sont inoffensifs, mais ne les quitte pas des yeux jusqu'à ce qu'ils soient passés en toute sécurité.

Une analogie : le méditant est le chevrier qui observe le paysage du corps et de l'esprit. Les chèvres sont des dhammas kusala. L'alerte détendue du chevrier est l'attention vigilante (appamāda) du méditant.

Ajahn Jayasāro
16/1/23



Mahāmaṅgala Sutta (7)

Mahāmaṅgala Sutta

7) 'Extensive knowledge is a blessing'

Extensive knowledge (bahusacca) is gained through listening, reading the Buddha's teachings, remembering them and understanding their meaning. The path of Dhamma is not an easy one and many lose their way. A clear and accurate grasp of the teachings is essential to correctly identify the unwholesome that is to be abandoned, and the wholesome to be cultivated.

Amongst students of Dhamma, two extreme positions regarding a thorough intellectual knowledge of the teachings may be found. In one group, study becomes an obsession, an end in itself. In the other study is dismissed as an unnecessary distraction from the real work of meditation. The Buddha taught a middle way. He said learning is important, bahusacca is a true blessing, but only when it is integrated into the path leading to liberation.

Correctly cultivated, he said, bahusacca leads to chanda, the desire to put the teachings to the test of experience, and thus to right effort. And it is right effort that propels us along the path.

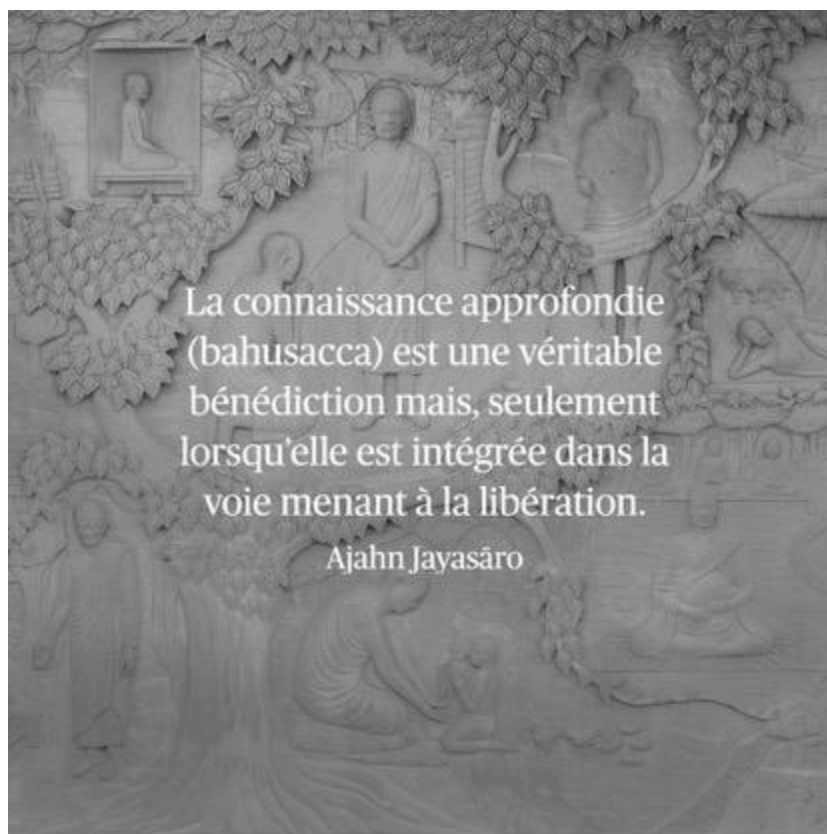
Ajahn Jayasāro
20/1/24

7) La connaissance approfondie est une bénédiction

La connaissance approfondie (bahusacca) s'acquiert en écoutant et en lisant les enseignements du Bouddha, en s'en souvenant ainsi qu'en en comprenant le sens. Le chemin du Dhamma n'est pas facile et nombreux sont ceux qui s'égarent. Une compréhension claire et précise des enseignements est essentielle pour identifier correctement ce qui est malsain et doit être abandonné, et ce qui est sain et doit être cultivé.

Parmi les étudiants du Dhamma, on trouve deux positions extrêmes concernant la connaissance intellectuelle approfondie des enseignements. Dans un groupe, l'étude devient une obsession, une fin en soi. Dans l'autre, l'étude est rejetée comme une distraction inutile du vrai travail de méditation. Le Bouddha a enseigné une voie du milieu. Il a dit que les connaissances sont importantes, que bahusacca est une véritable bénédiction, mais seulement lorsqu'elles sont intégrées dans la voie menant à la libération. Correctement cultivée, disait-il, bahusacca conduit à chanda, le désir de mettre les enseignements à l'épreuve de l'expérience, et donc à l'effort juste. Et c'est l'effort juste qui nous permet de progresser sur le chemin.

Ajahn Jayasāro
20/1/24



Reconnaitre ses besoins cachés

Some defilements recur again and again and again. There are times when they seem to be weakening or appearing less often, and we take this as an encouraging sign of progress in our practice. And then, out of the blue, they reappear, apparently stronger than ever. This can bring up a lot of doubts in the Dhamma, and especially in our potential for enlightenment.

There is no fault in the Dhamma, and no lack of potential within us. The reason why certain defilements are so resilient, is that one part of us wants them to be there. They meet unacknowledged psychological needs. Our challenge is to identify those needs and either let them go, or find a more wholesome way to satisfy them. To do this, we can ask ourselves questions like, "What does this defilement give me, that I am afraid to lose?"

Ajahn Jayasāro

23/1/24

Certaines impuretés mentales reviennent encore et encore et encore. À certains moments, elles semblent faiblir ou être moins souvent présentes, et nous prenons cela pour un signe encourageant de progression dans notre pratique. Et puis, elles réapparaissent sans crier gare et semblent plus fortes que jamais. Cela peut susciter de nombreux doutes quant au Dhamma et surtout quant à notre capacité d'éveil.

Le Dhamma est sans faute et nous ne manquons pas de capacité intérieure. Mais, il y a une petite partie de nous qui veut qu'elles soient là, et c'est la raison pour laquelle certaines impuretés mentales sont si résistantes. Elles répondent à des besoins psychologiques non-avoués. Notre défi est d'identifier ces besoins et de lâcher prise, ou de trouver un moyen plus sain de les satisfaire. Pour y arriver, nous pouvons nous poser des questions comme : " Que m'apporte cette impureté mentale que j'ai si peur de perdre ? "

Ajahn Jayasāro
23/01/24



L'effort juste est fondé sur sīla

The Buddha taught that through well-founded and well-directed effort we can transform our lives.

He distinguished four kinds of effort:

the effort to prevent as-yet unarisen unwholesome mental states from arising;

the effort to abandon unwholesome mental states that have already arisen;

the effort to cultivate as-yet unarisen wholesome mental states;

the effort to maintain and bring to maturity wholesome mental states that have already arisen.

In the commentaries the proximate cause of right effort is given as samvega (spiritual urgency). Samvega arises in the mind through skilful contemplation of such topics as old age, sickness, death, the fragility and uncertainty of life, rebirth. With the mind strengthened by samvega one arouses Dhamma-chanda (wise desire) to apply oneself to the path of practice while one can.

Sīla is the indispensable foundation for right effort. In the Bija Sutta, the Buddha said:

"Just as, bhikkhus, whatever seeds and plants come to development, growth and maturity, do so supported by earth and grounded in earth; in the same way, bhikkhus, it is supported by sīla and grounded in sīla that a bhikkhu develops the four right efforts, that he practises assiduously the four right efforts."

Ajahn Jayasāro
27/1/24

Le Bouddha a enseigné que nous pouvons transformer notre vie grâce à des efforts bien fondés et bien dirigés.

Il distinguait quatre types d'efforts :

- l'effort pour empêcher l'apparition d'états mentaux malsains qui ne sont pas encore apparus ;
- l'effort d'abandonner les états mentaux malsains qui sont déjà apparus ;
- l'effort pour cultiver des états mentaux sains qui ne sont pas encore apparus ;
- l'effort de maintenir et d'amener à maturité les états mentaux sains qui sont déjà apparus.

Dans les commentaires, la cause immédiate de l'effort juste citée par le Bouddha est samvega (urgence spirituelle). Samvega naît dans l'esprit par la contemplation habile de sujets tels que la vieillesse, la maladie, la mort, la fragilité et l'incertitude de la vie, la renaissance. Dans l'esprit ainsi renforcé par samvega, nous suscitons le sage désir (Dhamma-chanda) de nous appliquer dans la voie de la pratique tant que cela nous est possible.

Sīla est le fondement indispensable de l'effort juste. Dans le Bija Sutta, le Bouddha dit :

"Bhikkhus, tout comme les graines et les plantes qui se développent, grandissent et arrivent à maturité en se fondant sur la terre et en s'enracinant dans la terre, de la même manière bhikkhus, c'est en se fondant sur sīla et en s'enracinant dans sīla qu'un bhikkhu développe les quatre efforts justes, qu'il pratique assidûment les quatre efforts justes."

Ajahn Jayasāro

27/1/24



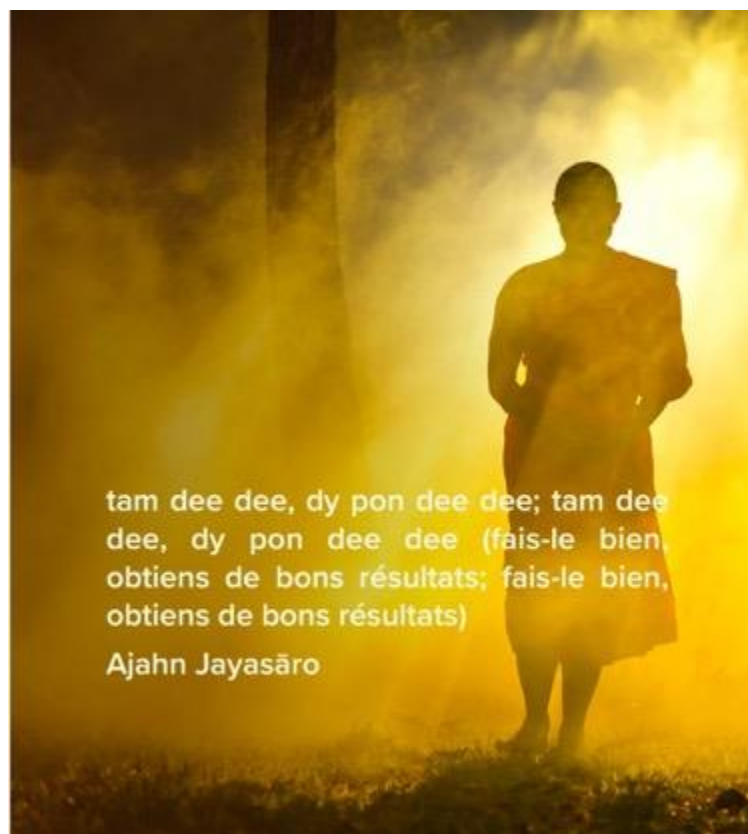
Méditer malgré tout

A monk walking through the Thai countryside decided to spend the night on a hill, a couple of kilometres short of a village he intended to enter the following morning on almsround. It was a secluded, peaceful spot. Very suitable, he thought, for meditation practice. But the peace was short-lived. At around eight o'clock loud music started to float up the hill from the village. Some kind of celebration was taking place. Raucous singing was accompanied by a loud, insistent drum beat. The monk calmly rose up from his sitting mat and began to practise walking meditation. As he paced back and forth, he devised a mantra to overlay the sound of the drums: "Tam dee dee, dy pon dee dee; tam dee dee, dy pon dee dee (do it well, get good results; do it well, get good results) The disturbing sound no longer disturbed him. It became part of his meditation.

Ajahn Jayasaro
30/1/24

Un moine qui se promenait dans la campagne thaïlandaise décida de passer la nuit sur une colline, à quelques kilomètres d'un village où il avait l'intention de se rendre le lendemain matin pour demander l'aumône. C'était un endroit isolé et paisible. Il pensait qu'il convenait parfaitement à la pratique de la méditation. Mais la paix fut de courte durée. Vers huit heures, une musique forte résonna sur la colline depuis le village où une fête quelconque se déroulait. Des chants bruyants étaient accompagnés d'un rythme de tambour fort et insistant. Le moine se leva calmement de son siège et commença à pratiquer la méditation marchée. En marchant d'avant en arrière, il conçut un mantra qui se superposait au son des tambours : tam dee dee, dy pon dee dee ; tam dee dee, dy pon dee dee (faites-le bien, obtenez de bons résultats ; faites-le bien, obtenez de bons résultats). Le son dérangeant ne le dérangeait plus. Il faisait désormais partie de sa méditation.

Ajahn Jayasāro
30/1/24



La douleur et la souffrance sont deux choses différentes

It is not possible for an unwholesome mental state to co-exist with a wholesome mental state. For this reason, the most straightforward means to remove an unwholesome mental state from the mind is simply to replace it with an opposing wholesome state.

Unwholesome mental states such as agitation, fear, anxiety, anger, depression, self-pity are triggered by physical pain. To an untrained mind these unwholesome mental states seem to be part of the pain itself. But when we generate thoughts of loving-kindness — uncondition acceptance of our present experience — all the ways in which non-acceptance are manifesting can melt away. Although some physical pain remains, a marvelous discovery has been made: pain and suffering are not the same thing.

Ajahn Jayasāro
3/2/24

Il est impossible pour un état mental malsain de coexister avec un état mental sain. C'est pourquoi le moyen le plus simple d'éliminer de l'esprit un état mental malsain est simplement de le remplacer par un état sain opposé.

Les états mentaux malsains tels que l'agitation, la peur, l'anxiété, la colère, la dépression, l'apitoiement sur soi-même, sont déclenchés par la douleur physique. Pour un esprit non-entraîné, ces états mentaux malsains semblent faire partie de la douleur elle-même. Mais lorsque nous générons des pensées d'amour bienveillant, d'acceptation inconditionnelle de notre expérience actuelle, toutes les manières dont se manifeste la non-acceptation peuvent disparaître. Bien qu'une certaine douleur physique subsiste, une merveilleuse découverte a été faite : douleur et souffrance sont deux choses différentes.

Ajahn Jayasāro
3/2/24



Remédier au manque d'attention



Being forgetful about things like car keys or your glasses can be annoying and time-wasting, but it doesn't have a major effect on your quality of life. Being forgetful of your principles, spiritual values and aspirations is far more serious. In Buddhaddhamma, this second kind of forgetfulness is called 'pamāda', or heedlessness. In the Buddhist sense, mindfulness doesn't just mean a clear non-judgemental awareness of the present moment. It means bearing in mind - not forgetting even for a second - those principles, spiritual values and aspirations.

Here is a simple technique to cut through forgetfulness in daily life:

Whenever you feel the need to pick up your telephone, stop.

Whether it's to answer a call or to check email or social media, stop.

Take three deep mindful breaths.

Then pick up the phone.

By this simple means, you establish mindfulness. You cut through the stream of heedlessness. You give yourself the opportunity to re-connect with your principles, spiritual values and aspirations. You are ready to use your telephone in a wise way. Or not use it at all right now.

Ajahn Jayasāro

6/2/24

Oublier ses lunettes ou ses clés de la voiture peut être ennuyeux et vous faire perdre du temps, mais cela n'a pas d'impact majeur sur la qualité de la vie. Oublier ses principes, ses valeurs et aspirations spirituelles est beaucoup plus grave. Dans les enseignements du Bouddha, ce genre d'oubli est appelé 'pamāda' ou 'manque de réflexion'. Dans le sens bouddhiste, la pleine conscience n'est pas seulement une connaissance claire et sans jugement du moment présent, mais veut dire garder en tête ses principes, ses valeurs et aspirations spirituelles sans les oublier, ne serait-ce qu'une seconde.

Voici une technique simple pour éviter la distraction dans la vie de tous les jours : dès que vous ressentez l'envie de saisir votre smartphone, arrêtez-vous. Que cela soit pour prendre un appel, vérifier vos courriels ou les réseaux sociaux, arrêtez-vous.

Inspirez profondément trois fois en pleine conscience.
Puis, prenez votre smartphone.

Avec ce moyen simple, la pleine conscience s'établit. Vous coupez le flux du manque de réflexion. Vous vous donnez la possibilité de vous reconnecter à vos principes, vos valeurs et aspirations spirituelles. Vous êtes alors prêts à utiliser votre smartphone avec sagesse, ou de ne pas l'utiliser du tout pour l'instant.

Ajahn Jayasāro
06/02/2024



Sans foi aveugle, sans rejet aveugle



In the time of the Buddha, a certain dragon (nāga) became inspired by the teachings and assumed a human form in order to become a monk. But when his body returned to its original form during sleep, the deception was discovered, and his upcoming ordination was cancelled. The disappointed nāga accepted the decision gracefully. Following this incident the ritual interview of the candidate during the ordination ceremony was amended to include the question, "Are you a human being?" In Thailand, as a gesture to the faith of dragons, white-robed laymen awaiting ordination are called nāgas.

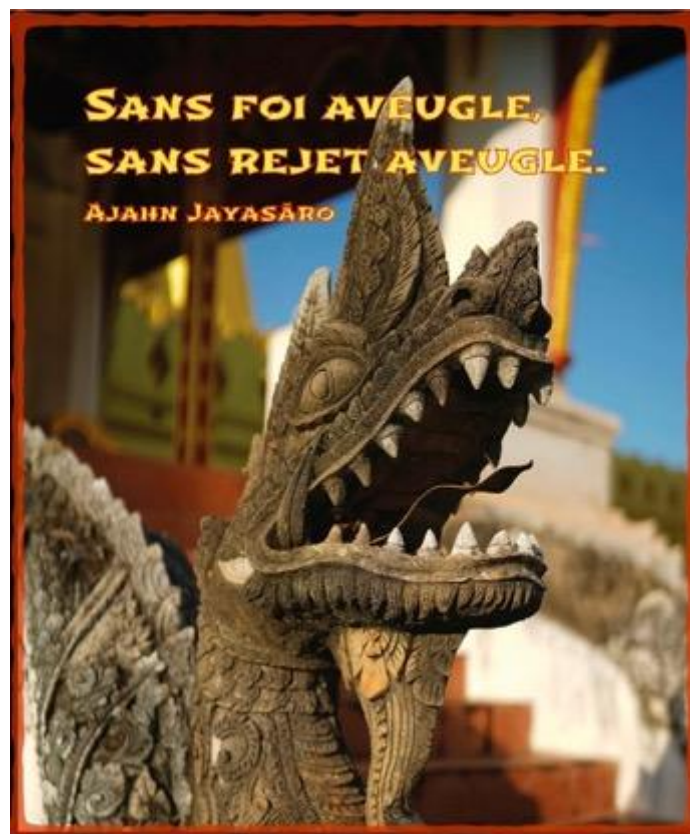
Many kinds of amanussā (non-human beings) are to be found in Buddhist texts. For the majority of modern Buddhists such references can be unsettling. These beings seem to belong in the realm of mythology. Fortunately, Buddhists are not required to believe in the existence of amanussā as articles of faith. Buddhism is not a religion of dogmas. A skilful way of relating to accounts of ~~human~~ non-human beings is to respectfully reserve judgement. Hold them gently, as it were, in the palm of your hand. Without blind faith, without blind rejection.

Ajahn Jayasāro
10/2/24

À l'époque du Bouddha, un certain dragon (nāga) fut inspiré par les enseignements et prit forme humaine afin de devenir moine. Mais lorsque son corps reprit sa forme originelle durant son sommeil, la supercherie fut découverte et son ordination fut annulée. Le nāga, déçu, accepta la décision avec grâce. À la suite de cet incident, l'entretien rituel avec le candidat lors de la cérémonie d'ordination fut modifié pour inclure la question suivante : "Êtes-vous un être humain ?" En Thaïlande, en signe de reconnaissance de la foi des dragons, les laïcs en robe blanche qui se préparent à l'ordination sont appelés nāgas.

On trouve dans les textes bouddhistes de nombreux types d'amanussās (êtres non humains). Pour la majorité des bouddhistes modernes, ces références peuvent être déconcertantes. Ces êtres semblent appartenir au domaine de la mythologie. Heureusement, l'existence des amanussās n'est pas un article de foi pour les bouddhistes, car le bouddhisme n'est pas une religion dogmatique. Une manière habile d'aborder les récits sur les êtres non humains consiste à réserver respectueusement son jugement. Tenez-les doucement, en quelque sorte, dans la paume de votre main. Sans foi aveugle, sans rejet aveugle.

Ajahn Jayasāro
10/02/2024



La conscience sans objet



It was a bitterly cold evening in the English countryside. I was nineteen years old, sitting with friends by a blazing fire watching television. Suddenly, I felt a wave of almost overwhelming love sweep right through me. There was an obvious reason for this: I had an arm draped around my girlfriend of the time, a young woman who had told me on many occasions that she was in love with me. But I'd just returned from my first ten-day meditation retreat and was learning how not to jump to conclusions. Somehow, I knew that this feeling was not tied to the young woman beside me. On impulse, I tried to project the feeling onto my girlfriend's sister sitting opposite, and I could. Then I tried projecting it onto her boyfriend, and I could do that. Then I projected the feeling onto some flowers in a vase on the table. Finally, I projected it onto the television set. Then I just fully experienced the feeling. I thought: 'What a beautiful feeling! It's not dependent on a particular object. The less focused it is on an object, the more sublime it is.' Then somebody said something, someone laughed, someone poked me gently in the ribs, and I was drawn back to the mundane world.

Ajahn Jayasāro
13/2/24

Par un soir de froid glacial dans la campagne anglaise, je me trouvais assis près d'un bon feu avec des amis à regarder la télévision. J'avais 19 ans. Tout d'un coup, j'ai senti une vague d'amour presque irrésistible me traverser. Il y avait une raison évidente à cela : mon bras enlaçait ma petite amie de l'époque, une jeune femme qui m'avait dit à de nombreuses occasions qu'elle était amoureuse de moi.

Mais je revenais juste de ma première retraite de méditation de 10 jours et je commençais à apprendre à ne pas tirer de conclusions hâtives. Pour une raison ou une autre, je comprenais que ce sentiment n'était pas lié à la jeune femme à côté de moi.

Impulsivement, j'ai essayé de projeter ce sentiment vers la soeur de ma petite amie qui était en face de nous, et je pouvais le faire. Ensuite, j'ai essayé de le projeter vers son copain, et j'y parvenais aussi. Ensuite, j'ai projeté ce sentiment vers des fleurs qui se trouvaient dans un vase sur la table, et finalement, vers la télévision avant simplement d'être pleinement avec l'expérience du sentiment. J'ai pensé : "Quel sentiment magnifique ! Il ne dépend pas d'un objet particulier. Moins il est centré sur un objet, plus il est sublime". Puis quelqu'un a fait une remarque, quelqu'un a ri, quelqu'un m'a doucement enfoncé les doigts dans les côtes et j'ai été ramené au monde ordinaire.

Ajahn Jayasāro
13/02/2024



Soyons sur nos gardes



On beginning to study a new language students usually discover in it certain sounds not found in their mother tongue. If they are diligent, they put a lot of effort into learning how to pronounce these sounds. But the difficult sounds are not always the most frequent cause of mispronunciation (and thus of mis-communication) in the new language. The most overlooked mispronunciations — ones that rarely improve over time — tend to occur when students find sounds that are similar to ones they know. Many students assume that the foreign sound is basically the same as the one they know and pronounce it accordingly. Others assume that although there is a slight difference, it is insignificant and may be ignored.

When students come to Buddhism from other religions and cultures, they find some new and difficult concepts. If they are diligent, they put a lot of time and effort into studying them. Students also find concepts that seem to be differently framed expressions of concepts they are familiar with, and treat them as such. Some see slight differences, but consider them to be insignificant, and safely ignored. It is here that mistakes in understanding are easily made.

Whether learning a language or the Dhamma, it is in the things that seem familiar that we need to be most on our guard.

Ajahn Jayasāro
17/2/24

Lorsqu'ils commencent à étudier une nouvelle langue, les étudiants y découvrent généralement des sons qui n'existent pas dans leur langue maternelle. S'ils sont consciencieux, ils s'efforcent d'apprendre à prononcer ces sons, mais les sons difficiles ne sont pas toujours la cause la plus fréquente d'erreurs de prononciation (et donc de mauvaise communication) dans la nouvelle langue. Les erreurs de prononciation les plus négligées, celles qui s'améliorent rarement avec le temps, ont tendance à se produire lorsque les étudiants trouvent des sons similaires à ceux qu'ils connaissent. Ils supposent que le son étranger est fondamentalement le même que celui qu'ils connaissent et le prononcent comme tel. D'autres pensent que même s'il y a une légère différence, elle est insignifiante et peut être ignorée.

Lorsque les étudiants viennent au bouddhisme depuis d'autres religions et cultures, ils découvrent des concepts nouveaux et difficiles. S'ils sont consciencieux, ils consacrent beaucoup de temps et d'efforts à les étudier. Ils trouvent également des concepts qui semblent être des expressions différentes de ceux qui leur sont familiers, et les traitent comme tels. Certains voient de légères différences, mais les considèrent comme insignifiantes et les ignorent. C'est là que des erreurs de compréhension sont facilement commises.

Qu'il s'agisse d'apprendre une langue ou le Dhamma, c'est dans les choses qui semblent familières que nous devons être le plus vigilants.

Ajahn Jayasāro
13/02/2024



Le sens profond de la vacuité



In Theravāda Buddhism, emptiness is not a metaphysical entity. It is not an experience to be realized. It is simply absence. Thailand, for example, is empty of icebergs. The most profound kind of emptiness is the absence of attachment to ideas of 'me' and 'mine'.

'Letting go' does not mean giving up on something. That would be abandonment, and may be wise or unwise, depending on the context and one's intention. In Dhamma practice, letting go means letting go of thoughts of 'me' and 'mine' that arise within an activity or relationship.

Some religious texts assert that the world was created by a deity a few thousand years ago. Most scientific texts trace the origin of the world to a big bang. In the Buddhist, the world is created whenever thoughts of 'me' and 'mine' appear in the mind. Renouncing all refuge in thoughts of 'me' and 'mine' is the deepest meaning of the phrase 'leaving the household life'.

Ajahn Jayasāro
20/2/24

Dans le bouddhisme Theravadā, la vacuité n'est pas une entité métaphysique. Ce n'est pas une expérience qu'il faut vivre, il s'agit simplement d'absence. Par exemple, la Thaïlande est vide d'icebergs. La forme de vacuité la plus profonde est l'absence d'attachement à des idées de 'moi' et de 'mien'.

'Lâcher prise' ne consiste pas à délaisser quelque chose, ce qui est un abandon, qui sera judicieux ou ne le sera pas selon le contexte et notre intention. Dans la pratique du Dhamma, 'lâcher prise' veut dire lâcher prise des pensées de 'moi' et de 'mien' qui se manifestent durant une activité ou une relation avec autrui.

Certains textes religieux disent que le monde fut créé par une déité il y a quelques milliers d'années. La plupart des textes scientifiques font remonter l'origine du monde au big bang. Selon le bouddhisme, le monde se crée à chaque instant où des pensées de 'moi' et de 'mien' surgissent dans l'esprit. Renoncer à prendre un quelconque refuge dans des pensées de 'moi' et de 'mien' est la signification la plus profonde de l'expression 'quitter la vie familiale'.

Ajahn Jayasāro
20/02/24



La longanimité est l'incinérateur suprême de la souillure mentale



On the first February (Māgha) full moon after his enlightenment, the Buddha delivered a discourse to 1,250 arahants.

This discourse, known as the *Ōvāda Pātimokkha*, summarised the basic principles of *Buddhadhamma*, and thus provided his audience with a kind of checklist. Most of the arahants would soon set out to propagate the Dhamma in different parts of India. Regular recital of the *Ōvāda Pātimokkha* ensured a basic harmony between the different expressions of Dhamma that evolved.

Interestingly, of all the virtues the Buddha could have chosen as the 'supreme incinerator' of defilement, he singled out forbearance (*khanti*). Allowing the unavoidably unpleasant to be what it is, without struggling to destroy it, or get rid of it, or control it is very difficult. Preventing the mind from becoming angry, anxious or depressed when experiencing the unpleasant is even harder. But there is no alternative. It is only with the support of forbearance that the other virtues needed on the path can flourish.

Khanti can be achieved by creating a space between the mind and the object of discomfort. We do this by investigating how the mind and the discomfort are not the same thing. As we see this more clearly, it no longer seems as if we are trapped in a bathroom with a poisonous snake. The snake remains but now we share a large airy hall.

Ajahn Jayasāro
24/2/24

Lors de la première pleine lune de février (Māgha) suivant son éveil, le Bouddha prononça un discours devant 1250 arahants. Ce discours, connu sous le nom d'Ovāda Pātimokkha, résume les principes fondamentaux du Buddhaddhamma et fournit ainsi à son auditoire une sorte d'aide-mémoire. La plupart des arahants entreprirent ensuite de propager le Dhamma dans différentes régions de l'Inde. La récitation régulière de l'Ovāda Patimokkha a maintenu une harmonie de base entre les différentes expressions du Dhamma qui ont évolué.

Il est intéressant de noter que, parmi toutes les vertus que le Bouddha aurait pu choisir comme incinérateur suprême de la souillure mentale, il sélectionna la longanimité (Khanti). Il est très difficile de permettre à ce qui est inévitablement désagréable d'être ce qu'il est, sans s'efforcer de le détruire, de s'en débarrasser ou de le contrôler. Il est encore plus difficile d'empêcher l'esprit de se mettre en colère, d'être anxieux ou déprimé lorsqu'il fait l'expérience de ce qui est désagréable. Mais il n'y a pas d'alternative. Ce n'est qu'avec le soutien de la longanimité que les autres vertus nécessaires sur le chemin peuvent s'épanouir.

Khanti peut être atteint en créant un espace entre l'esprit et l'objet de l'inconfort. Nous y parvenons en examinant comment l'esprit et l'inconfort ne sont pas la même chose. Lorsque nous voyons cela plus clairement, nous n'avons plus l'impression d'être piégés dans une salle de bain avec un serpent venimeux. Le serpent est toujours là, mais nous partageons maintenant un grand espace aéré.

Ajahn Jayasāro
24/02/24



Soigner ses maux



The Buddha was the great physician. He diagnosed dukkha, our chronic illness, and revealed its cause in the cravings that spring from ignorance of the truths of our existence. He proclaimed that our illness is curable, and he prescribed the Eightfold Path as the medicine which produces the cure. He did not force-feed this medicine. He knew that it is only effective if taken voluntarily. But through his great wisdom and compassion, the Buddha was able to cure a great many people, men and women. By doing so, he proved that his diagnosis was correct and cure was real. Over the centuries people who have taken the Buddha's medicine and cured themselves have acted as examples and inspiration to suffering beings looking for release from their pain.

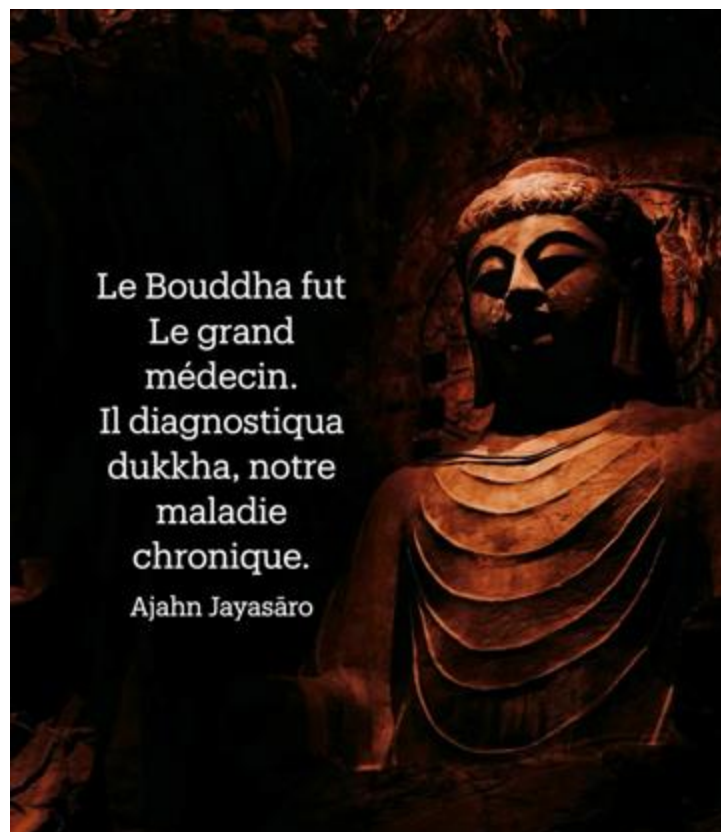
Thus we go to the Buddha, the greatest of healers, for refuge. We go to the Dhamma, the medicine he prescribed, for refuge. We go to the Ariya Sangha, the cured patients, our nurses and guides, for refuge.

Ajahn Jayasāro
27/2/24

Le Bouddha fut Le grand médecin. Il diagnostiqua dukkha, notre maladie chronique et révéla sa cause dans les désirs qui naissent de l'ignorance des vérités de notre existence. Il proclama que notre maladie était guérissable et il prescrivit l'Octuple Sentier comme le médicament qui produirait la guérison. Il ne l'administrerait pas de force. Il savait qu'il ne serait efficace que s'il était pris volontairement. Mais grâce à sa grande sagesse et à sa compassion, le Bouddha réussit à guérir un grand nombre de personnes, hommes et femmes. Ce faisant, il prouvait que son diagnostic était correct et que la guérison était réelle. Au fil des siècles, les personnes qui utilisaient la médecine du Bouddha et se sont guéries servaient d'exemple et d'inspiration aux êtres souffrants qui cherchaient à se libérer de leur fardeau.

C'est ainsi que nous nous tournons vers le Bouddha, le plus grand des guérisseurs, pour trouver refuge. Nous nous tournons vers le Dhamma, la médecine qu'il prescrivait, pour trouver refuge. Nous nous tournons vers l'Ariya Sangha, les patients guéris, nos soignants et nos guides, pour trouver refuge.

Ajahn Jayasāro
27/2/24



Les nutriments des cinq obstacles



On one occasion, the Buddha gave a discourse to the bhikkhus on the nutriment for the arising of mental hindrances that have not yet arisen and for the increase of those already present. In the discourse, he emphasized the fundamental role played by 'ayoniso manasikāra', the unwise manner in which the unprotected mind relates to physical and mental phenomena.

The Buddha taught that in the case of the first hindrance, sensual desire, the nutriment is giving frequent unwise attention to perceptions of attractiveness.

For the second hindrance, ill-will, the nutriment is giving frequent unwise attention to perceptions of unattractiveness.

For the third hindrance, sloth and torpor, the nutriment is giving frequent unwise attention to "feelings of discontent, lethargy, lazy stretching, drowsiness after meals, sluggishness of mind."

For the fourth hindrance of restlessness and remorse, the nutriment is giving frequent unwise attention to unsettledness of mind.

For the fifth hindrance of doubt, the nutriment is giving frequent unwise attention to the grounds for doubt."

Ajahn Jayasāro
2/3/24

À une occasion, le Bouddha donna un discours aux bhikkhus sur les nutriments nécessaires à l'apparition des entraves mentales qui n'ont pas encore surgi et à l'augmentation de celles qui sont déjà présentes. Dans ce discours, il souligna le rôle fondamental joué par "ayoniso manasikāra", la manière malavisée avec laquelle l'esprit non protégé se rapporte aux phénomènes physiques et mentaux.

Le Bouddha enseigna que dans le cas de la première entrave, le désir sensuel, le nutriment est l'attention fréquente et peu judicieuse portée aux perceptions d'attractivité.

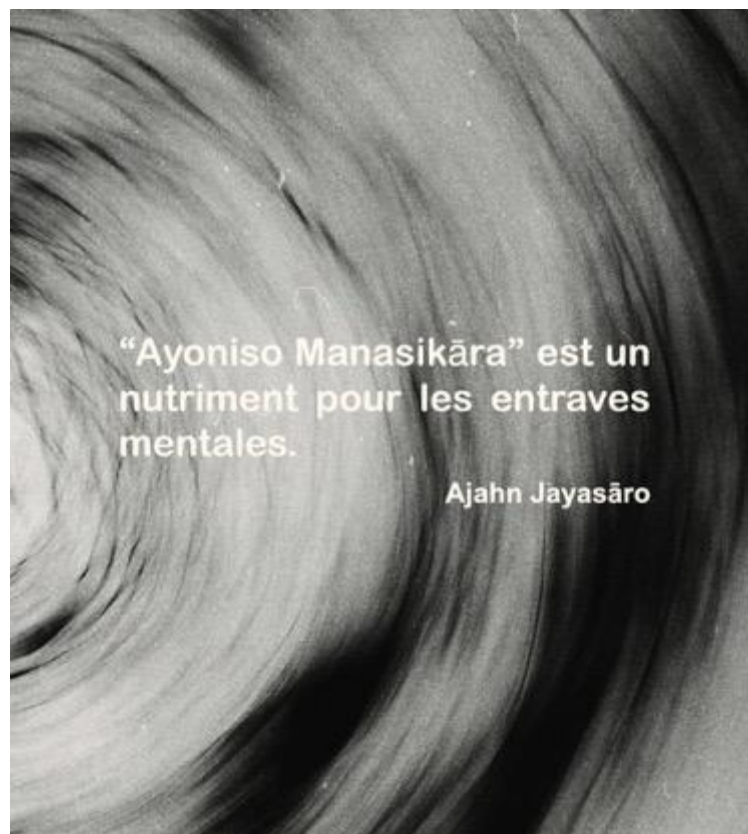
Dans le cas de la deuxième entrave, la malveillance, le nutriment consiste à accorder une attention fréquente et peu judicieuse aux perceptions de ce qui n'est pas attrayant.

Pour la troisième entrave, la paresse et la torpeur, le nutriment consiste à accorder une attention fréquente et peu judicieuse aux "sentiments de mécontentement, à la léthargie, aux étirements paresseux, à la somnolence après les repas, à la léthargie de l'esprit".

Pour la quatrième entrave, l'agitation et le remords, le nutriment consiste à accorder une attention fréquente et peu judicieuse à l'instabilité de l'esprit.

Pour la cinquième entrave, le doute, le nutriment consiste à accorder une attention fréquente et peu judicieuse aux sources du doute.

Ajahn Jayasāro
2/3/24



L'importance de la lecture



As a teenager books led me into the adult world. It began with Shakespeare. He taught me to look at moral challenges in a psychological rather than doctrinal context. Tolstoy led me to look at events in terms of a complex stream of causes and conditions. At sixteen, I discovered the novels of Herman Hesse. 'Siddhartha' lit a fire inside me. I became determined to get to India as soon as I finished high school. But it was the works of Alan Watts I found most inspiring. I started reading 'The Way of Zen' on a park bench in Cambridge and became so enthralled by it that I almost missed my bus home. Even the titles of his books were wonderful: 'The Wisdom of Insecurity' was a particular favourite. In the seventies, Theravāda Buddhism was little known. Chinese and Japanese Buddhism was much more popular; so I read the works of Charles Luk and D.T. Suzuki. But it was on completing the novel, 'Zen and the Art of Motorcycle Maintenance' that I was sure I had discovered a masterpiece. Inevitably, my school studies suffered at this time. But I did enough to get by. My mind was already elsewhere.

In India I read whatever books I could swap with fellow travellers. Ones that stick in my mind today are the classics: 'Be Here Now', 'Journey to Ixtlan', 'Zen Mind, Beginners Mind' and 'Cutting through Spiritual Materialism'. But by the time I was back in Europe, working on a Swiss farm, all that I needed to sustain me was an anthology of teachings from the Pali Canon. I had found my path.

Read widely. Try things out. For a while. Then make a firm commitment to one thing. Give your life to it, if you can.

Ajahn Jayasāro
5/3/24

Adolescent, les livres m'ont fait entrer dans le monde des adultes. Cela a commencé avec Shakespeare. Il m'a appris à considérer les défis moraux dans un contexte psychologique plutôt que doctrinal. Tolstoï m'a amené à regarder les événements en termes de flux complexes de causes et de conditions. À seize ans, j'ai découvert les romans de Hermann Hesse. "Siddhartha" a allumé un feu en moi. J'étais déterminé à me rendre en Inde dès la fin de mes études secondaires. Mais ce sont les œuvres d'Alan Watts qui m'ont le plus inspiré. J'ai commencé à lire "La voie du Zen" sur le banc d'un parc à Cambridge et j'ai été tellement captivé que j'ai failli rater mon bus pour rentrer chez moi. Même les titres de ses livres étaient merveilleux : "The Wisdom of Insecurity" (traduction : La sagesse de l'insécurité, titre en français : Eloge de l'insécurité) était l'un de mes préférés. Dans les années 70, le bouddhisme Theravada était peu connu. Le bouddhisme chinois et japonais étaient beaucoup plus populaire. J'ai donc lu les œuvres de Charles Luk et de D.T. Suzuki. Mais c'est en terminant le roman "Zen and the Art of Motorcycle Maintenance" (Traité du zen et de l'entretien des motocyclettes) que j'ai eu la certitude d'avoir découvert un chef-d'œuvre. Inévitablement, à cette époque mes études en ont pâti. Mais j'en faisais assez pour m'en sortir. Mon esprit était déjà ailleurs.

En Inde, j'ai lu tous les livres que j'ai pu échanger avec des compagnons de voyage. Ceux qui me restent en mémoire aujourd'hui sont des classiques : "Be Here Now" (Soyez ici maintenant), "Journey to Ixtlan" (Le voyage à Ixtlan), "Zen Mind, Beginner's Mind" (Esprit zen, esprit neuf) et "Cutting through Spiritual Materialism" (Pratique de la voie tibétaine). Mais lorsque je suis retourné en Europe, travaillant dans une ferme suisse, tout ce dont j'avais besoin pour me soutenir était une anthologie d'enseignements tirés du Canon Pali. J'avais trouvé ma voie.

Lisez beaucoup. Faites des essais pendant un certain temps. Puis engagez-vous fermement dans une voie. Donnez-lui votre vie, si vous le pouvez.

Ajahn Jayasāro
5/3/24



Sortir du piège de la sensualité



Imagine eating dish after dish of very rich, oily food. Then drinking a glass of cool, fresh spring water. How delicious!

If we know only the joys of sensual pleasure, the idea of non-sensual pleasure seems like a contradiction in terms. How could there be pleasure without stimulation of the senses? Surely, it would be a bland, drab, sad affair. The world of the senses, with all of its ups and downs, feels like life itself. A realm without all that drama seems like death.

In fact, the non-sensual pleasure that may be experienced through meditation is like the glass of cool fresh spring water after the rich, oily pleasures of the senses.

Sensual pleasure intoxicates us and makes us weak; non-sensual pleasure sensitises us to simple truths and empowers us.

We don't always have to get something, consume something, become something or somebody to experience happiness in our lives. If we stop trying so hard, stop grasping onto every pleasant experience so tightly, we take the first step out of the trap of sensuality. Through a consistent meditation practice we take the next. Keeping eight precepts on uposatha days, like today, is a good support.

Ajahn Jayasāro
9/4/24

Imaginez que vous mangiez un plat après l'autre d'une nourriture très riche et grasse puis que vous buviez un verre d'eau de source fraîche. Quel délice !

Si nous ne connaissons que les joies du plaisir sensuel, l'idée d'un plaisir non sensuel semble être une contradiction en soi. Comment pourrait-il y avoir du plaisir sans stimulation des sens ? Ce serait certainement une expérience fade, terne et triste. Le monde des sens, avec tous ses hauts et ses bas, ressemble à la vie elle-même. Un monde dépourvu de tout ce drame ressemble à la mort. En fait, le plaisir non sensuel que l'on peut éprouver grâce à la méditation est comme un verre d'eau de source fraîche après les plaisirs riches et gras des sens. Le plaisir sensuel nous enivre et nous affaiblit ; le plaisir non sensuel nous sensibilise à des vérités simples et nous donne du pouvoir.

Nous n'avons pas toujours besoin d'obtenir quelque chose, de consommer quelque chose, de devenir quelque chose ou quelqu'un pour connaître le bonheur dans notre vie. Si nous cessons de nous démenager, de nous accrocher à chaque expérience agréable, nous faisons le premier pas pour sortir du piège de la sensualité. En pratiquant régulièrement la méditation, nous franchissons l'étape suivante. Respecter les huit préceptes les jours d'uposatha, comme aujourd'hui, est un bon support.

Ajahn Jayasāro
9/3/24



Investigation



We don't begin our investigations of the body and mind with a clean slate.

Our default position is identification.

Instinctively, we view everything through the filter of 'me' and 'mine'. To remedy this we need to learn how to see the body as body, feelings as feelings, mental states as mental states, thoughts as thoughts, sense consciousness as sense consciousness. Developing a stable flow of mindfulness through meditation is our primary tool.

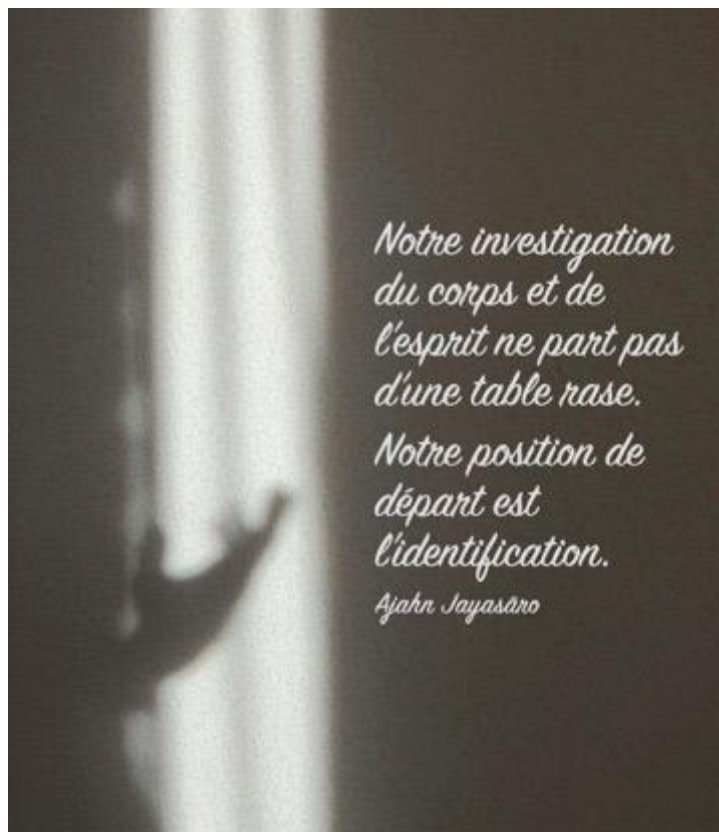
But we need to sustain the effort in daily life as well. Begin with the body: see hair as simply hair, nails as nails, teeth as teeth, skin as skin. On appropriate occasions, practise looking at your own body and other bodies in this way. See saliva in the mouth as saliva, mucus in the nose as mucus, sweat on the skin as sweat. You can even practise in the toilet. Take a look before you flush: see feces as feces, urine as urine. And reflect that just a few seconds ago they were part of your body. Look with a curious mind. Look without bias or agenda. Look to see the truth.

Ajahn Jayasāro
12/3/24

Notre investigation du corps et de l'esprit ne part pas d'une table rase. Notre position de départ est l'identification. De manière instinctive, nous voyons tout à travers un filtre de 'moi' et de 'mien'. Pour y remédier, nous devons apprendre à voir le corps en tant que corps, les ressentis en tant que ressentis, les états mentaux en tant qu'états mentaux, les pensées en tant que pensées, la conscience des sens en tant que conscience des sens. Pour cela, développer une présence stable de la pleine conscience par la méditation est notre outil principal.

Mais nous avons aussi besoin de poursuivre cet effort dans la vie de tous les jours. Commencez avec le corps : voyez les cheveux comme simplement des cheveux, les ongles comme des ongles, les dents comme des dents, la peau comme de la peau. À des moments appropriés, entraînez-vous à examiner votre propre corps et d'autres corps de cette façon. Voyez la salive dans la bouche comme de la salive, le mucus dans les narines comme du mucus, la sueur sur la peau comme de la sueur. Vous pouvez même faire cet exercice quand vous allez aux toilettes. Regardez avant de tirer la chasse : voyez les excréments comme des excréments, l'urine comme de l'urine. Faites-vous la réflexion que quelques instants auparavant cela faisait partie de votre corps. Regardez avec un esprit curieux, sans parti pris, sans programme. Regardez afin de voir la vérité.

Ajahn Jayasāro
12/03/24



Attachement aux rites et aux règles



Sīlabattaparamāsa is usually translated as 'attachments to rites and rituals'. It is one of the three 'fettors' (samyojana) that tie beings to suffering, and are abandoned by the Stream Enterer. Many practitioners underestimate it. They may even see it as a free pass — believing that they have never been attached to rites and rituals in the first place. But this confidence comes from a misunderstanding of the term. In fact, the fetter of sīlabattaparamāsa is to be found in a crucial misconception of causality. It is the belief that a certain spiritual practice can, in and of itself, independent of other path factors, especially Right View, lead to liberation.

Sleeping little, talking little, eating one frugal meal a day, keeping precepts strictly, chanting certain texts every day, meditating a certain number of hours every day — all such practices can be conducive to liberation. But they are neither sufficient nor necessary causes of it. Only when attachment to the idea of body and mind as being self dissolves ~~fully~~ is causality revealed. As a consequence, doubts about causality and wrong views about practices leading to progress also fall away. The stream enterer sees clearly, and is aware of the path that still remains.

Ajahn Jayasāro
16/3/24

Sīlabbataparāmāsa est généralement traduit par "attachement aux rites et aux règles". Il s'agit de l'une des trois "entraves" (samyojana) qui lient les êtres à la souffrance et qui sont abandonnées par la personne qui est entrée dans le courant. De nombreux pratiquants sous-estiment cette entrave. Ils peuvent même y voir un laissez-passer, croyant qu'ils n'ont jamais été attachés aux règles et aux rites en premier lieu. Mais cette confiance provient d'une mauvaise interprétation du terme. En fait, cette croyance est basée sur une mécompréhension cruciale de la causalité. Il s'agit de la croyance selon laquelle une certaine pratique spirituelle peut, en soi, conduire à la libération, indépendamment des autres facteurs de la voie, en particulier la Vue Juste.

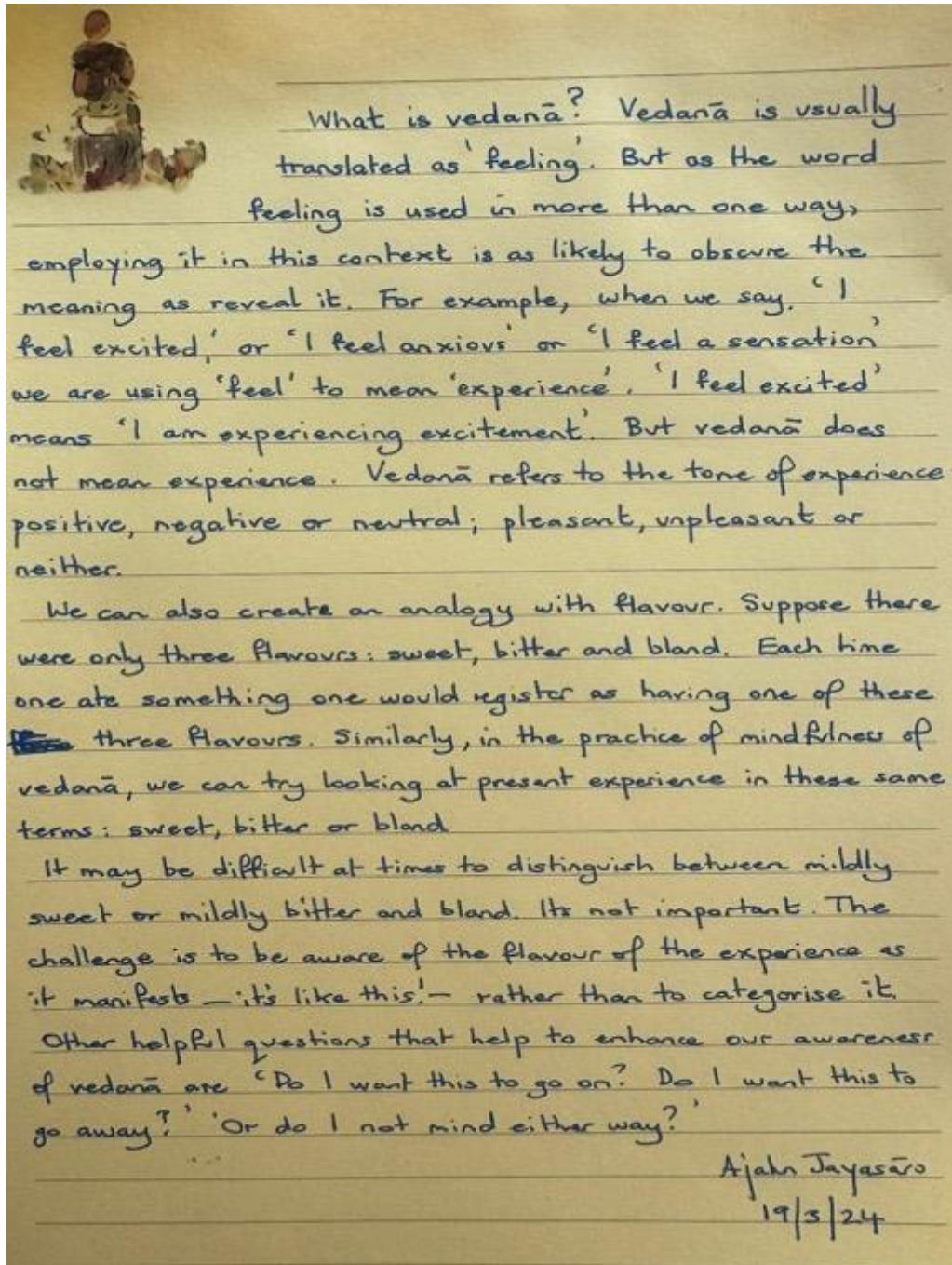
Dormir peu, parler peu, manger un repas frugal par jour, observer strictement les préceptes, chanter certains textes chaque jour, méditer un certain nombre d'heures chaque jour, toutes ces pratiques peuvent être propices à la libération mais elles n'en sont pas des causes suffisantes ni nécessaires. Ce n'est que lorsque l'attachement à l'idée du corps et de l'esprit comme étant "moi" se dissout que la causalité est révélée. La personne qui est entrée dans le courant voit clairement et elle est consciente du chemin qu'il reste à parcourir.

Ajahn Jayasāro
9/3/24



*Ce n'est que lorsque
l'attachement à l'idée du
corps et de l'esprit comme
étant "moi" se dissout que la
causalité est révélée.
Ajahn Jayasāro*

Vedanā, la saveur de notre expérience



Qu'est-ce que vedanā ? Vedanā est généralement traduit par "sensation". Mais comme le mot "sensation" est utilisé de plusieurs façons, l'employer dans ce contexte risque autant d'obscurcir le sens que de le révéler. Par exemple, lorsque nous disons "je me sens excité" ou "je me sens anxieux" ou "je ressens une sensation", nous utilisons "sentir" pour signifier l'expérience. "Je me sens excité" signifie "je ressens de l'excitation". Mais vedanā ne signifie pas expérience. Vedanā fait référence à la tonalité de l'expérience positive, négative ou neutre ; agréable, désagréable ou ni l'une ni l'autre.

Nous pouvons également faire une analogie avec la saveur. Supposons qu'il n'y ait que trois saveurs : le sucré, l'amer et le fade. Chaque fois que l'on mange quelque chose, on s'aperçoit qu'il s'agit de l'une de ces trois saveurs. De même, dans la pratique de la pleine conscience de vedanā, nous pouvons essayer de considérer l'expérience présente dans les mêmes termes : sucré, amer ou fade. Il peut parfois être difficile de faire la distinction entre légèrement sucré, légèrement amer et fade. Cela n'a pas d'importance. Le défi consiste à prendre conscience de la saveur de l'expérience telle qu'elle se manifeste "c'est comme ça", plutôt que de la catégoriser.

D'autres questions utiles pour améliorer notre conscience de vedanā sont les suivantes : "Est-ce que je veux que cela continue ? Est-ce que je veux que cela disparaisse ?" ou "Est-ce que cela m'est égal ?"

Ajahn Jayasāro
19/3/24



Vedanā ne signifie pas expérience.
Vedanā fait référence à la tonalité
de l'expérience positive, négative
ou neutre ; agréable, désagréable
ou ni l'une ni l'autre.
Ajahn Jayasāro

Memento mori



In the Dhamma Halls of many Thai forest monasteries, a human skeleton is on display. It acts as a memento mori and as an aid to visualization for meditators practising contemplation of the body. On one occasion visitors from Bangkok were shocked to come face-to-face with the Wat Pa Pong skeletons. A smiling Ajahn Chah asked whether or not they realized that each one of them carried one of these frightening things around with them wherever they went.

In Dhamma practice we examine the nature of the body in order to weed out all false beliefs and assumptions about 'it' that we grasp onto and which cause us so much unnecessary suffering. In walking meditation, each time the heel comes into contact with the ground, we can observe the sensations arising from the heel bone, through the bones in the legs to the spine and finally to the skull. The Pāli word for bone, 'otthi' can be used as a mantra to help maintain the focus.

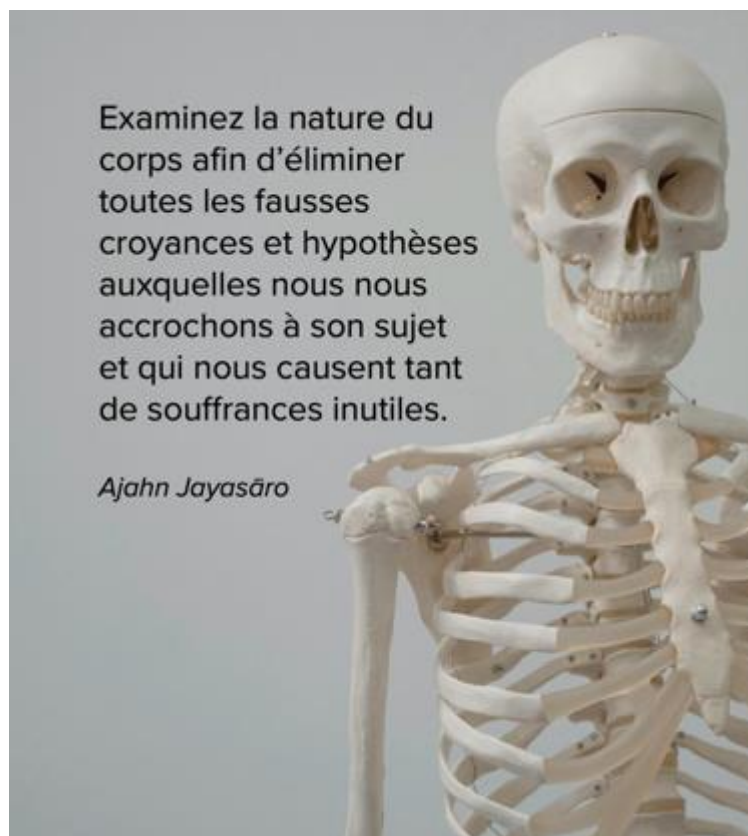
A steady awareness of the skeleton, of bones as bones, without identifying with them as 'me' or 'my bones', purifies the mind. It creates a foundation for liberating realization of the three characteristics of existence: anicca, dukkha, anattā.

Ajahn Jayasāro
23/3/24

Dans les salles du Dhamma de nombreux monastères de la forêt thaïlandais, un squelette humain est exposé. Il sert de memento mori et d'aide à la visualisation pour les méditants qui pratiquent la contemplation du corps. Un jour, des visiteurs venus de Bangkok furent choqués de se trouver face aux squelettes de Wat Pa Pong. Ajahn Chah, souriant, leur demanda s'ils se rendaient compte que chacun d'entre eux transportait l'une de ces choses effrayantes avec eux, où qu'ils aillent.

Dans la pratique du Dhamma, nous examinons la nature du corps afin d'éliminer toutes les fausses croyances et hypothèses auxquelles nous nous accrochons et qui nous causent tant de souffrances inutiles. Dans la méditation en marche, chaque fois que le talon entre en contact avec le sol, nous pouvons observer les sensations qui partent de l'os du talon, passent par les os des jambes, la colonne vertébrale et aboutissent au crâne. Le mot pâli pour os, aṭṭhī, peut être utilisé comme mantra pour aider à maintenir la concentration. Une prise de conscience régulière du squelette, des os en tant qu'os, sans les identifier comme "moi" ou "mes os", purifie l'esprit. Elle crée une base pour la réalisation libératrice des trois caractéristiques de l'existence : anicca, dukkha, anattā.

Ajahn Jayasāro
23/3/24



Comment remplir d'eau une passoire



In an old story, the master takes his students down to the seashore. He gives each of them a sieve and tells them to fill it with water. The students glance at each other: it's an impossible task. Out of respect for their teacher, they do their best. After some time they admit defeat. "Master, forgive us," they say, "but it cannot be done." Without a word, the master takes one of the sieves and tosses it into the sea. As it sinks, the students see the sieve filling with water.

A modern master, Ajahn Chah, would often say to his disciples, "Bring your heart to the Dhamma. Don't bring the Dhamma to your heart."

The ancient and the modern master make the same point: Don't allow your views and prejudices, your desires and fears, to influence your Dhamma practice. Don't pick and choose amongst the teachings; it's all one package.

Trying to practise the Dhamma while holding tightly to certain cherished defilements, means adapting the Dhamma to the deluded heart, and thus distorting it.

Letting go of the sieve means letting go of our self-importance. We must be brave enough to trust in the wisdom and compassion of the Buddha. Then, without reservations, we can allow the mind to become one with the great ocean of Dhamma.

Ajahn Jayasāro
26/3/24

Dans une histoire ancienne, un maître emmène ses disciples au bord de la mer. Il donne à chacun une passoire et leur dit de la remplir d'eau. Les disciples se regardent l'un l'autre : la tâche est impossible. Par respect pour leur maître, ils essayent de leur mieux. Après un temps, ils s'avouent vaincus. " Maître, pardonne-nous, " disent-ils, "mais ce n'est pas faisable. " Sans un mot, le maître s'empare d'une des passoires et la jette dans la mer. Alors qu'elle coule, les disciples voient qu'elle se remplit d'eau.

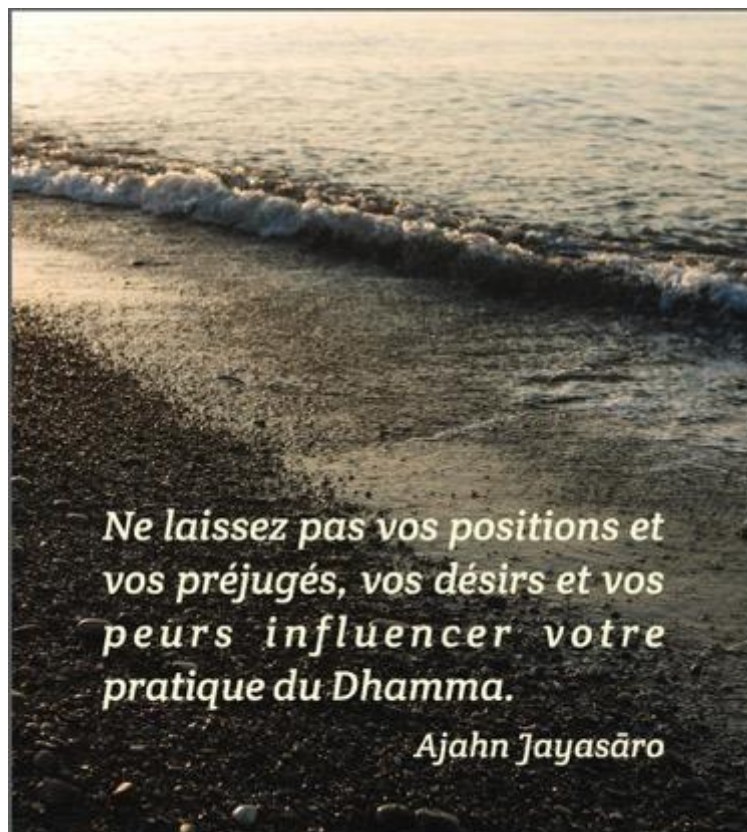
Un maître contemporain, Ajahn Chah, disait souvent à ses disciples : " Donnez votre cœur au Dhamma, ne donnez pas le Dhamma à votre cœur. "

Le maître ancien et le contemporain font la même constatation : ne laissez pas vos positions et vos préjugés, vos désirs et vos peurs influencer votre pratique du Dhamma. Ne choisissez pas parmi les enseignements ; c'est un tout.

Essayer de pratiquer le Dhamma tout en s'accrochant fermement à certaines souillures mentales qui nous sont chères, équivaut à adapter le Dhamma au cœur illusionné et donc, à le déformer.

Lâcher prise de la passoire veut dire lâcher prise de notre suffisance. Nous devons avoir le courage de faire confiance à la sagesse et à la compassion du Bouddha. Ensuite, sans réserve, nous pouvons laisser l'esprit devenir un avec l'immense océan de Dhamma.

Ajahn Jayasāro
26/03/24



Le miracle de l'instruction



The Buddha defined three kinds of marvel (pātihāriya): (i) the marvel of psychic powers such as walking on water or flying through the air (ii) the marvel of mind-reading; (iii) the marvel of instruction. He declared that a large number of his disciples were endowed with all three. He said that of these three marvels he considered the marvel of instruction to be the greatest. The commentary explains the Buddha's reasoning: whereas the first two marvels may or may not lead to an increase in the welfare and happiness of sentient beings, the third does, by its very nature.

Instruction that leads to an inner transformation of the student is a true marvel because it is so difficult to achieve. As the Buddha observed, people are delighted with attachment, conceit, excitement and ignorance; they rejoice in them. Even so when a Tathāgata or one of his disciples teaches the Dhamma for the abandonment of attachment, the removal of conceit, the realization of peace and the elimination of ignorance, there are people who wish to listen, who pay attention and who set their minds on understanding.

These days, only a very few practitioners develop psychic powers, or are able to read minds. However, the third and greatest of the marvels is more attainable. Whether by the example of our conduct, or by the humble sharing of our knowledge of the Dhamma when appropriate, we may be able to contribute towards something truly wondrous. Nothing in the world is so magical to behold as a mind opening to 'the way things are'.

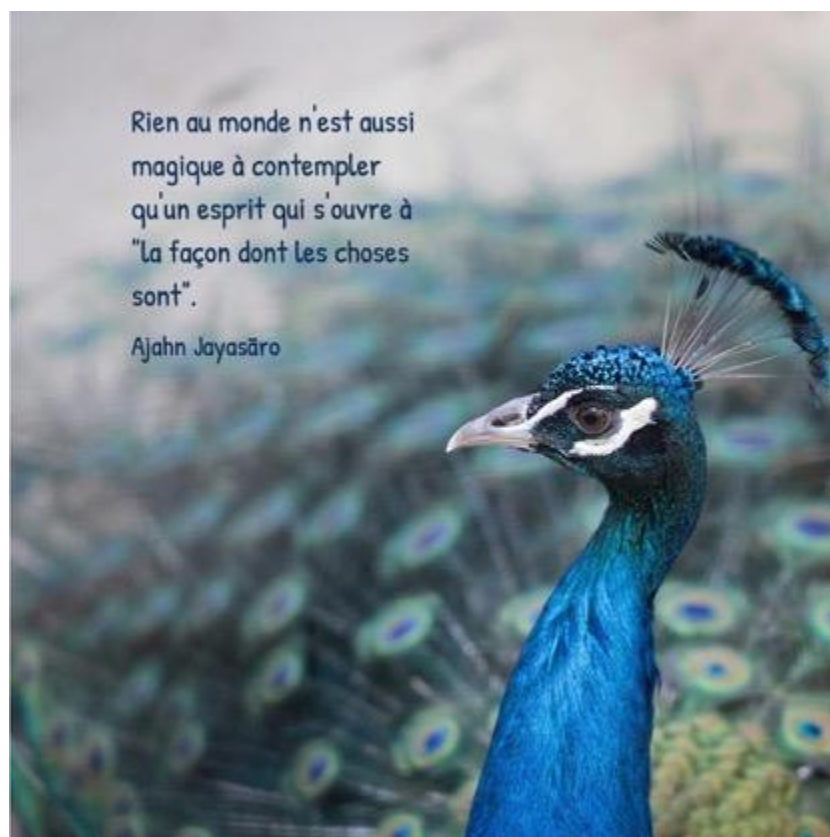
Ajahn Jayasāro
30/3/24

Le Bouddha identifia trois types de pouvoirs miraculeux (pāṭihāriya) : (i) le miracle des pouvoirs psychiques tels que marcher sur l'eau ou voler dans les airs ; (ii) le pouvoir de lire les pensées ; (iii) le miracle de l'instruction. Il indiqua qu'un grand nombre de ses disciples étaient dotés de ces trois pouvoirs. Il déclara que, de ces trois pouvoirs, il considérait celui de l'instruction comme étant le plus grand. Le commentaire explique le raisonnement du Bouddha : alors que les deux premiers pouvoirs peuvent ou non mener à une augmentation du bien-être et du bonheur des êtres sensibles, par sa nature même, le troisième les conduit vers ce but.

L'enseignement qui conduit à une transformation intérieure de l'étudiant est un véritable prodige parce qu'il est si difficile à réaliser. Comme l'observa le Bouddha, les gens sont enchantés par l'attachement, la vanité, l'excitation et l'ignorance ; ils s'en réjouissent. Pourtant, lorsqu'un Tathāgata ou l'un de ses disciples enseigne le Dhamma visant à l'abandon de l'attachement, à la suppression de la vanité, à la réalisation de la paix et à l'élimination de l'ignorance, il y a des gens qui souhaitent écouter, qui prêtent attention et qui s'efforcent de comprendre.

De nos jours, très peu de pratiquants développent des pouvoirs psychiques ou sont capables de lire les pensées. Cependant, le troisième et le plus grand des prodiges est plus accessible. Que ce soit par l'exemple de notre conduite ou par l'humble partage de notre connaissance du Dhamma lorsque cela est approprié, nous pouvons être en mesure de contribuer à quelque chose de vraiment merveilleux. Rien au monde n'est aussi magique à contempler qu'un esprit qui s'ouvre à "la façon dont les choses sont".

Ajahn Jayasāṇo
30/3/24



L'intégrité



There are people who are loyal to their principles, even at the expense of material benefits for themselves and - often much harder to endure - for their families. They make much merit by inspiring others in their workplace that it can be done. They prove the weakness of the self-serving argument that to survive in a corrupt environment, the only choice is to go with the flow.

Recently, a student of mine was speaking fondly to me of her father. She said that as a girl she sometimes felt frustrated by his scrupulous honesty. An official car came with his rank, but he would never drive it when off-duty. Her friends' fathers, all of a lower rank than her own father, would ferry their daughters around in nice cars. She would have to put up with sitting on the back of her father's motorcycle.

One day, she asked her father why, when all her friends' fathers earned less than he did, they could afford their own cars and he could not. A pained expression came to her father's face. Finally, he said: 'When you are older, you will understand. And one day, you will be proud of me.' With tears in her eyes, my student said, 'He was right. I am. So proud.'

People tend to give more importance to accumulating things that can be quantified than to things that cannot. But knowing that our loved ones respect and are proud of our integrity is a blessing that no money can buy.

Ajahn Jayasaro
2/4/24

Certaines personnes suivent leurs principes jusqu'au bout, même au détriment d'avantages matériels pour eux-mêmes ou plus dur encore à supporter, pour leurs familles. En leur montrant que c'est possible, ces personnes sont une source d'inspiration pour d'autres dans leur lieu de travail et gagnent beaucoup de mérite. Elles prouvent la faiblesse d'un argument intéressé qui nous fait croire que le seul moyen de survivre dans un environnement corrompu est de suivre le mouvement.

Récemment, une de mes étudiantes m'a parlé avec affection de son père. Elle m'a raconté qu'enfant, elle se sentait parfois frustrée par son honnêteté scrupuleuse. Il avait droit à une voiture officielle liée à son rang, mais il ne la conduisait jamais lorsqu'il n'était pas en service. Les pères de ses amies, tous d'un rang inférieur à celui de son propre père, transportaient toujours leurs filles dans de belles voitures, alors qu'elle devait se contenter de rouler assise à l'arrière de la moto de son père.

Un jour, elle lui demanda pourquoi les pères de ses amies, qui gagnaient tous moins d'argent que lui, pouvaient se payer une voiture, mais pas lui. Une expression de peine traversa le visage de son père, avant qu'il ne lui réponde : "quand tu seras grande, tu comprendras. Et un jour, tu seras fière de moi. " Les larmes aux yeux, mon étudiante m'a dit : "Il avait raison. Je suis tellement fière. "

Les gens ont tendance à donner plus d'importance à l'accumulation de ce qui peut être quantifié plutôt qu'à ce qui est inquantifiable. Pourtant, tout l'argent du monde ne suffit pas à nous acheter la bénédiction de savoir que nos proches sont fiers de notre intégrité et la respectent.

Ajahn Jayasāro
02/04/24



Faire part et recevoir des commentaires



Pavāraṇā is a central pillar of Buddhist monasticism. It provides one of the main checks and balances built into the Vinaya by the Buddha to prevent the hierarchical organization of the Sangha from becoming too rigid.

Pavarana is the practice of giving and receiving feedback. It is formalised by an annual ceremony. During the ceremony every monk formally requests all his fellow monks to offer him admonition if they have seen, heard or suspected him of behaving inappropriately. The skill of giving and receiving feedback is one of the most important social skills for monks to learn.

Ven. Sāriputta, one of the two chief disciples is venerated as the greatest example of a monk genuinely open to and appreciative of feedback. The story is told that on one occasion he unwittingly wore his under-robe unevenly — a minor transgression. A seven year old novice who noticed this, pointed it out. Ven. Sāriputta immediately withdrew to a quiet corner and adjusted his robe. On his return he approached the novice with folded hands, (and, we can imagine, with a warm, reassuring smile on his face) saying, "Now it is correct, teacher."

In a reference to this incident in the Milindapañhā, verses are ascribed to Ven. Sāriputta.

If one who has gone forth this day at the age of seven
Should teach me, I accept with lowered head;
At sight of him I show my zeal and respect
May I always set him in the teachers' place (Mil 397)

Ajahn Jayasāro

Pavāranā est un pilier central du monachisme bouddhiste. Il constitue l'un des principaux mécanismes de contrôle et d'équilibre intégrés par le Bouddha dans le Vinaya afin d'éviter que l'organisation hiérarchique du Sangha ne devienne trop rigide.

Pavāranā est la pratique qui consiste à faire part et à recevoir des commentaires. Elle est formalisée par une cérémonie annuelle. Au cours de cette cérémonie, chaque moine demande formellement à tous ses confrères de lui faire des admonitions s'ils l'ont vu, entendu ou soupçonné de se comporter de manière inappropriée. L'aptitude à donner et à recevoir ce genre de commentaires est l'une des compétences sociales les plus importantes que les moines doivent apprendre à maîtriser.

Vénérable Sariputta, l'un des deux principaux disciples, est vénéré comme le meilleur exemple d'un moine véritablement ouvert à l'écoute et à l'appréciation de ce genre de commentaires. On raconte qu'à une occasion, il portait par inadvertance sa robe de dessous de manière peu uniforme, ce qui constituait une transgression mineure. Un novice de sept ans le remarqua et le lui fit savoir. Vénérable Sariputta se retira immédiatement dans un coin tranquille et ajusta sa robe. À son retour, il s'approcha du novice, les mains jointes (et, on peut l'imaginer, avec un sourire chaleureux et rassurant sur le visage) en disant : "Maintenant, c'est correct, maître".

Des vers de la Milindapanhā font référence à cet incident et sont attribués au Vénérable Sariputta.

Si quelqu'un qui a quitté la vie de foyer à l'âge de sept ans
m'enseigne, je l'accepte en baissant la tête ;
À sa vue, je montre mon zèle et mon respect.
Puissé-je toujours lui donner le rôle d'enseignant (Mil397)

Ajahn Jayasāro
06/04/24



L'attachement aux opinions



One of the goals of Buddhist practice is to abandon attachment to views and opinions. To do so, we begin with self-inquiry: What are the basic beliefs and assumptions that underlie my views and opinions? How solid are they? Are they falsifiable? How much trust should I place in them? Many intelligent people fall into the trap of looking only at the quality of the logic that led them to their conclusions. When they are satisfied that each step of their logic is faultless, they feel confident that their position must be correct. They overlook the fact that if their initial premise is false, then that logic, however impeccable it may be, is compromised. Amazing logical edifices built upon the bog of superstitious belief can be found throughout human history. So keep on looking. Be vigilant. "What am I taking for granted? What seems to be obviously true — so obvious that it hardly needs mentioning — and yet perhaps, just perhaps, might not be? How can I hold my views and opinions skilfully without getting tangled up in them, like an unwary traveller in a thorn bush?"

Ajahn Jayasāro
9/4/24

L'un des objectifs de la pratique bouddhiste est d'abandonner l'attachement aux points de vue et aux opinions. Pour ce faire, nous commençons par nous interroger sur nous-mêmes : quelles sont les croyances et les hypothèses de base qui constituent le fondement de mes points de vue et de mes opinions ? Quelle est leur solidité ? Sont-elles falsifiables ? Quelle confiance dois-je leur accorder ? De nombreuses personnes intelligentes tombent dans le piège de ne s'intéresser qu'à la qualité de la logique qui les a menées à leurs conclusions. Lorsqu'elles sont convaincues que chaque étape de leur logique est irréprochable, elles sont persuadées que leur position doit être correcte. Elles négligent le fait que si leur prémisse initiale est fausse, cette logique, aussi impeccable soit-elle, est compromise. Tout au long de l'histoire de l'humanité on trouve d'étonnants édifices logiques construits sur la base de croyances superstitieuses.

Continuez donc à chercher. Soyez vigilants. "Qu'est-ce que je prends pour acquis ? Qu'est-ce qui semble être manifestement vrai, si évident qu'il n'est pas nécessaire d'y porter attention et qui pourtant, peut-être, juste peut-être, pourrait ne pas l'être ? Comment puis-je maintenir mes points de vue et mes opinions avec habileté sans m'y empêtrer, comme un voyageur imprudent dans un buisson d'épines ?"

Ajahn Jayasāro
9/4/24



Un état de vigilance détendue



One of the life skills we learn through formal meditation practice is how to sustain a state of relaxed alertness, or alert relaxation. Focusing on a meditation object such as the breath, the mind can only free itself of hindrances when it is in this state. The arising of hindrances such as tension or dullness is feedback that our attention is too tight or too loose. Uninterrupted mindfulness is an indication that our grip on the object is just right. A simile that can help to illustrate the quality ^{of} effort needed, is that required to hold a small bird in the hand — too tight and the bird is in pain, too loose and the bird flies away. The mind is relaxed, but not at the expense of awareness. The mind is comfortably, naturally alert.

Once we become familiar with this state of relaxed alertness we can integrate it into our daily life. We tune into it and observe the mind, as if out of the corner of our mental eye. We can't look at the mind full-on in most situations. We watch it peripherally. And we learn many things when we do so.

Ajahn Jayasaro
13/4/24

L'une des compétences de vie que nous apprenons grâce à la pratique formelle de la méditation est la manière de maintenir un état de vigilance détendue, ou de relaxation alerte. En se concentrant sur un objet de méditation tel que la respiration, l'esprit ne peut se libérer des obstacles que lorsqu'il est dans cet état. L'apparition d'entraves telles que la tension ou la somnolence est un signe que notre attention est trop tendue ou trop lâche. La pleine conscience ininterrompue indique que notre saisie de l'objet est juste. Pour illustrer la qualité de l'effort nécessaire, on peut prendre l'exemple d'un petit oiseau que l'on tient dans sa main : trop serré, il souffre ; trop détendu, il s'envole. L'esprit est détendu, mais pas au détriment de l'attention. L'esprit est confortablement, naturellement alerte.

Une fois que nous nous sommes familiarisés avec cet état de vigilance détendue, nous pouvons l'intégrer dans notre vie quotidienne. Nous nous mettons à l'écoute et observons l'esprit, comme du coin de notre œil mental. Dans la plupart des situations, nous ne pouvons pas regarder l'esprit de manière approfondie. Nous l'observons de manière périphérique. Ce faisant, nous apprenons beaucoup de choses.

Ajahn Jayasāro
13/4/24



Piment et gratitude



I spent many years as the senior monk at Wat Pah Nanachat. Once a week, on the eighth and fifteenth day of the waxing and waning moon, lay supporters of the monastery would request eight precepts and spend the night at the monastery. The all-night session would begin at 7pm with an hour of sitting meditation, followed by a period of chanting. At around 9.30pm I would give a Dhamma discourse to the lay meditators that would usually last about 1½ hours, sometimes longer. Every now and again I would give a 'scold Defilement' talk, employing a very direct and forceful style of speaking, for which Ajahn Chah and his disciples were well-known in that part of the country. Following one such discourse, a member of the monastery lay committee approached my seat. He bowed with obvious emotion. He said to me, "That was a very good talk. So spicy! It really got to the chilli and ginger. Really, really painful to listen to. Thank you!"

This was one of the qualities I loved about our local villagers. Even when their defilements were being dissected in a ruthless manner they faced up to it, tried to learn from it. Somehow, they even enjoyed it. It was like someone with a red face and eyes streaming, saying 'Give me some more of that ~~dish~~ ^{fire}'.

Not just bearing the discomfort of having one's faults pointed out, but also to feel grateful for it — that is a clear indication of Sammāditthi, Right View

Ajahn Jayasāro
16/4/24

J'ai longtemps été le moine principal de Wat Pah Nanachat. Une fois par semaine, le huitième et le quinzième jour de la lune croissante et décroissante, les fidèles laïcs du monastère demandaient les huit préceptes et passaient la nuit au monastère. La séance, qui durait toute la nuit, commençait à 19h par une heure de méditation assise suivie d'un temps de psalmodie. Vers 21h 30 je commençais un enseignement sur le Dhamma pour les méditants laïcs qui durait en général une heure et demie, quelques fois plus. De temps en temps, mon discours était une 'réprimande des souillures' où j'utilisais une façon de parler très forte et très directe, un style pour lequel Ajahn Chah et ses disciples étaient bien connus dans cette partie du pays.

À la fin d'un tel exposé, un membre du comité des laïcs du monastère s'est approché de moi. Il s'est prosterné très ému et m'a dit : " Quel superbe discours. Tellement piquant! C'est allé jusqu'au chilli et au gingembre. Très, très pénible à écouter. Merci ! "

C'était une des qualités des villageois du lieu que j'aimais beaucoup. Même lorsque leurs souillures étaient décortiquées de cette façon impitoyable, ils y faisaient face, essayaient d'apprendre et, je ne sais comment, ils l'appréciaient. C'était comme quelqu'un qui, les larmes aux yeux et la face rouge, disait : " donnez-moi encore de ce plat. "

Non seulement supporter l'inconfort quand quelqu'un nous fait remarquer nos défauts mais en plus avoir de la gratitude, est une indication claire de Sammāditthi, la Vue Juste.

Ajahn Jayasāro
16/04/24



L'un des aspects les plus agréables de la vie monastique



For many years I was the senior monk at Wat Pah Nanachat. Every Wan Phra morning at around 11am, I would walk over to the monastery kitchen. This was where many of the older villagers would spend the day. By late morning, some would be reading, others sweeping leaves. Some would be chewing betel nut and others taking a nap. A few would be meditating. When they saw me approach the senior ladies would send one of the men to find a chair for me, while they offered the glass of freshly-pressed fruit juice they had prepared. Everyone would put down what they were doing and gather round.

There would be some Dhamma teaching, but it was essentially a time for chat and catching up. I would tell them some of the things that had been happening in the monastery over the past week; they would update me about things happening in their world. I'd known most of these people since I first ordained and the atmosphere was warm and informal. It was a time together we all enjoyed, a contrast to the protocols of the Dhamma Hall. The villagers always acted towards the monks impeccably, but they saw us as extended family. Sometimes they would chuckle indulgently about the behaviour or personality of a junior monk. There was even a little teasing. One old man might say, "Your voice is so soft! Can't you speak any louder? Please have some compassion for the old folks." Everyone would smile. And I might reply "When your ears were good, all you wanted to listen to was music. Only now your ears are shot do you come to the Dhamma talks. Why's that my fault?" Everyone would laugh.

Before coming to Thailand this was a side of monastic life I'd never dreamed of. And yet, over the years, it became one of the sweetest parts.

Ajahn Jayasaro
2014/24

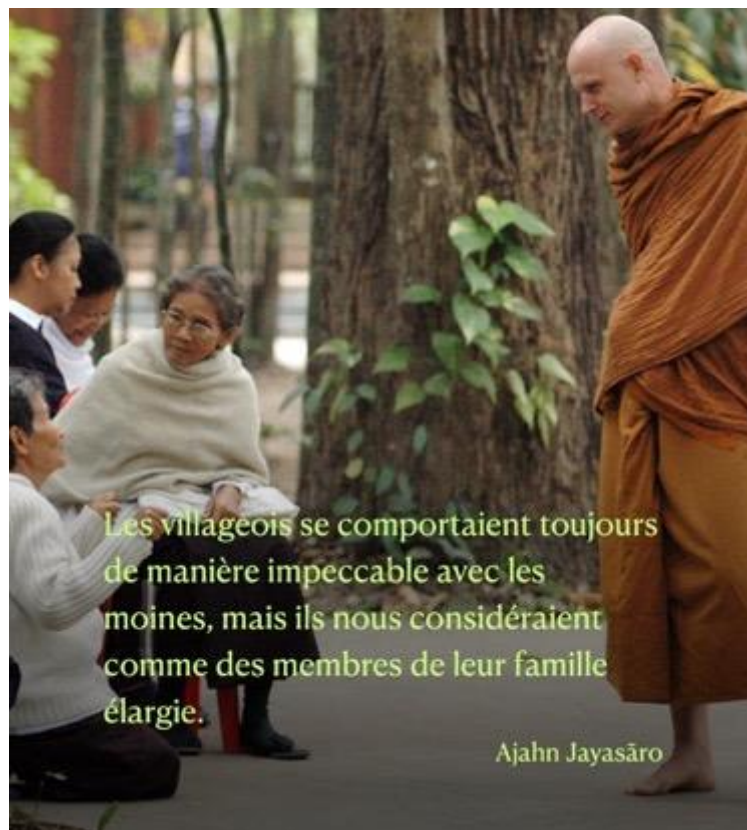
Pendant de nombreuses années, j'étais le moine supérieur de Wat Pah Nanachat. Chaque matin de Wan Phra, vers 11 heures, je me rendais à la cuisine du monastère. C'est là que beaucoup de villageois âgés passaient la journée. En fin de matinée, certains lisaient, d'autres balayaient les feuilles. Certains mâchaient des noix de bétel, d'autres faisaient la sieste. Quelques-uns méditaient. Lorsqu'elles me voyaient approcher, les dames les plus âgées envoyaient l'un des hommes me chercher une chaise, et elles m'offraient le verre de jus de fruit fraîchement pressé qu'elles avaient préparé. Tout le monde abandonnait ce qu'il faisait et se rassemblait.

Il y avait un peu d'enseignement du Dhamma, mais c'était surtout un moment de conversation et de retrouvailles. Je leur racontais ce qui s'était passé au monastère au cours de la semaine écoulée ; ils me tenaient au courant de ce qui se passait dans leur monde. Je connaissais la plupart de ces personnes depuis mon ordination et l'atmosphère était chaleureuse et informelle. C'était un moment de convivialité que nous apprécions tous et qui contrastait avec les protocoles de la salle du Dhamma.

Les villageois se comportaient toujours de manière impeccable avec les moines, mais ils nous considéraient comme des membres de leur famille élargie. Parfois, ils gloussaient avec indulgence au sujet du comportement ou de la personnalité d'un jeune moine. Il y avait même un peu de taquinerie. Un vieil homme disait par exemple : " Votre voix est si douce ! Ne pouvez-vous pas parler plus fort ? S'il vous plaît, ayez un peu de compassion pour les vieux." Tout le monde souriait. Et je répondais : "Quand vous aviez de bonnes oreilles, la musique était la seule chose que vous vouliez écouter. Ce n'est que maintenant que vos oreilles sont défaillantes que vous assistez aux enseignements du Dhamma. Pourquoi serait-ce ma faute ?" Tout le monde riait.

Avant de venir en Thaïlande, c'était un aspect de la vie monastique que je n'avais jamais imaginé. Cependant, au fil des ans, c'en devint l'un des aspects les plus agréables.

Ajahn Jayasāro
16/04/24



"Sati" au quotidien



One of the primary meanings of the word 'sati' is 'bearing in mind' or 'not forgetting'.

For example, we might be mindful of avoiding certain topics when talking to someone given to conspiracy theories. Otherwise we might have to endure a friend disappearing for a while and being replaced by a frighteningly earnest rant.

One point to always bear in mind is that we can't read other people's minds. (It is, in fact possible to do this, but I am assuming here that my readers are not members of the tiny minority that can do so.) Too often people assume that not only do they know other people's minds, but they know them better than the person themselves.

It's often due to an ill-digested theory of the unconscious mind. Someone seems to protest too strongly that they don't like something, and the amateur psychologist concludes that, really, they like it a lot. Someone expresses hatred for something or someone, and the assumption is that they are afraid. When someone seems very arrogant, the assumption is that they are compensating for deep feelings of insecurity.

Our assumptions may or not be true. If someone challenges your interpretations of their personality or intentions, don't take it as proof of their blindness. As Buddhist we must be constantly mindful that we don't truly know what is in another person's mind.

Ajahn Jayawāro
23/4/24

L'un des principaux sens du mot "sati" est "garder à l'esprit" ou "ne pas oublier". Par exemple, nous pourrions être attentifs à éviter certains sujets lorsque nous discutons avec une personne adepte des théories du complot. Sinon, nous risquons de devoir supporter qu'un ami disparaisse pendant un certain temps et soit remplacé par un interlocuteur d'un sérieux effrayant.

Il faut toujours garder à l'esprit que nous ne pouvons pas lire les pensées des autres. (Il est en fait possible de le faire, mais je suppose ici que mes lecteurs ne font pas partie de l'infime minorité qui en est capable). Trop souvent, les gens supposent que non seulement ils connaissent l'esprit des autres, mais qu'ils le connaissent mieux que la personne elle-même.

C'est souvent dû à une théorie mal assimilée de l'inconscient. Quelqu'un semble protester trop fort de ne pas aimer quelque chose, et le psychologue amateur conclut qu'en fait, il l'aime beaucoup. Quelqu'un exprime de la haine pour quelqu'un ou quelque chose et on suppose qu'il a peur. Lorsque quelqu'un semble très arrogant, on présume qu'il compense un profond sentiment d'insécurité. Nos suppositions peuvent être vraies ou fausses. Si quelqu'un remet en question vos interprétations de sa personnalité ou de ses intentions, n'y voyez pas la preuve de son aveuglement. En tant que bouddhistes, nous devons constamment nous rappeler que nous ne savons pas vraiment ce qu'il y a dans l'esprit d'une autre personne.

Ajahn Jayasāro
23/4/24



Les Vertus



Defilements arise as the natural consequence of ignorance of the way things are. In the same way, virtuous qualities arise as the natural consequence of seeing things clearly. The conclusion: the main focus in the effort to abandon the unwholesome and cultivate the wholesome must be in developing the stability and clarity of mind that allows for undistorted perception of the way things are.

Someone who can sit as still as a statue for long periods of time but acts with a sense of entitlement, treats others with disdain and is indifferent to the suffering of sentient beings, has lost the Buddhist plot.

Qualities such as patience and sense-restraint, humility and gratitude, kindness and contentment — these all grow naturally as our practice of sīla, samādhi and paññā progresses. Apart from bringing joy to our lives, virtues are the proof that we are on the right path.

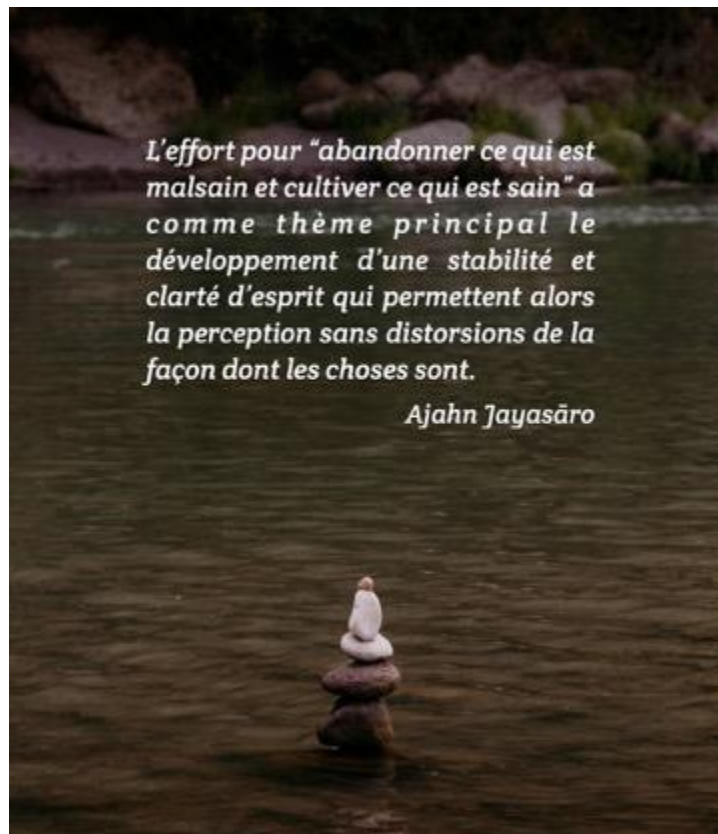
Ajahn Jayasāro
26/4/24

Les souillures mentales sont une conséquence naturelle de l'ignorance de la façon dont les choses sont. De même, les différentes qualités vertueuses sont une conséquence naturelle de voir les choses clairement. En conclusion : l'effort pour "abandonner ce qui est malsain et cultiver ce qui est sain" a comme thème principal le développement d'une stabilité et clarté d'esprit qui permettent alors la perception sans distorsions de la façon dont les choses sont.

Celui qui sait rester longtemps assis immobile comme une statue mais agit avec suffisance, se moque des autres et est indifférent aux souffrances des êtres sensibles, celui-là a perdu le nord bouddhiste.

Des qualités telles que la patience et la retenue des sens, l'humilité et la gratitude, la bonté et le contentement s'épanouissent naturellement avec le progrès de notre pratique de sīla, samādhi, paññā. Les vertus apportent de la joie dans nos vies, mais en plus elles sont la preuve que nous sommes sur la bonne voie.

Ajahn Jayasāro
27/04/24



Gérer la colère.



At the time of the Buddha there lived a certain brahmin who was so nasty that he was known as Akkosaka (Abusive) Bhāradvāja.

One day when Akkosaka found out that another brahmin of his clan had become a monk, he decided to go and scold the Buddha. But when he released all his venom - red-faced and spittle flying in all directions - the Buddha remained completely unmoved.

Then the Buddha calmly asked Akkosaka whether he ever entertained guests at his home. "Of course I do" spluttered Akkosaka. "And what happens to the refreshments you put out for your guests if they don't eat them?" the Buddha asked further. "Well, obviously," replied Akkosaka, "they remain mine." "Similarly, Akkosaka, today you have offered me your anger. I have not accepted it and so it still belongs to you."

The Buddha continued in verse:

" One who repays an angry person with anger
thereby makes things worse for themselves
Not repaying an angry person with anger
One wins a battle hard to win "

One practises for the welfare of both self and others
When knowing that the other is angry
One mindfully maintains one's peace "

Ajahn Jayasāro
30/4/24

À l'époque du Bouddha vivait un brahmane si méchant qu'il était connu sous le nom d'Akkosaka (Abusif) Bhāradvāja.

Un jour, quand Akkosaka apprit qu'un autre brahmane de son clan était devenu moine, il décida d'aller réprimander le Bouddha. Mais lorsqu'il libéra tout son venin, le visage rouge et postillonnant dans tous les sens, le Bouddha demeura complètement impassible.

Le Bouddha demanda alors calmement à Akkosaka s'il lui arrivait de recevoir des invités chez lui.

"Bien sûr que oui", bredouilla Akkosaka. "Et qu'advient-il des collations que vous avez préparées pour vos invités s'ils ne les mangent pas ?" demanda le Bouddha. "Eh bien, évidemment," répondit Akkosaka, "je les garde." "De même, Akkosaka, aujourd'hui tu m'as offert ta colère. Je ne l'ai pas acceptée, donc elle t'appartient toujours."

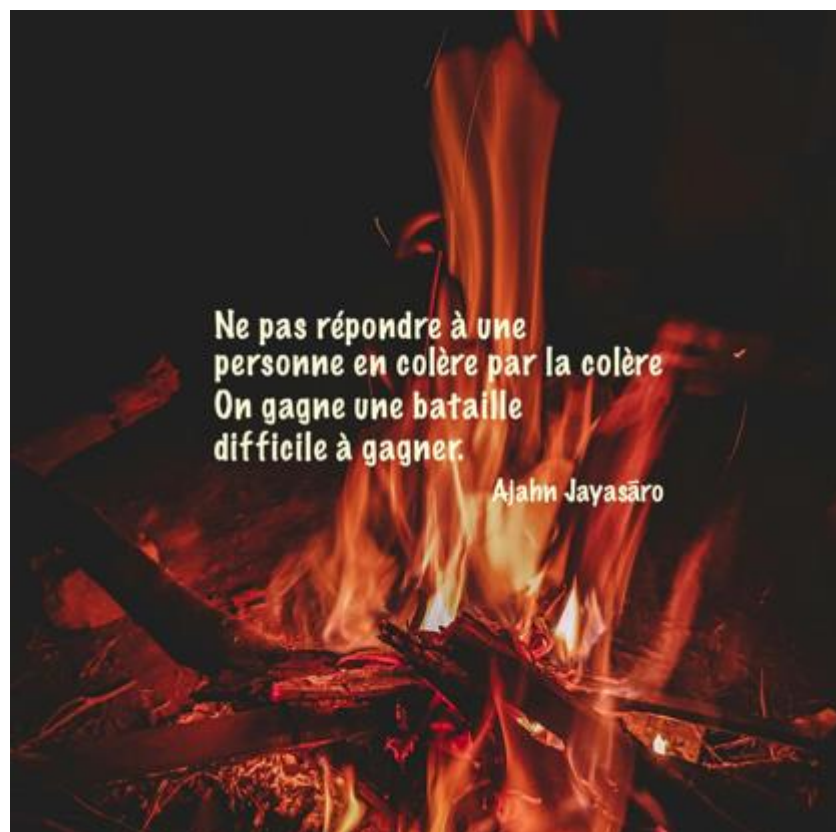
Le Bouddha poursuivit en vers :

"Celui qui répond à une personne en colère par la colère
ne fait qu'aggraver son cas.

En ne répondant pas à une personne en colère par la colère
On gagne une bataille difficile à gagner.

On pratique pour son propre bien-être et pour celui des autres
Lorsque l'on sait que l'autre est en colère,
On reste paisible, en pleine conscience."

Ajahn Jayasāro
27/04/24



S'adapter à l'inattendu



My monastic education encouraged a readiness to adapt to the unexpected, and flexibility within the boundaries of the precepts. In 1982 Ajahn Chah sent a large delegation of monks including myself to a remote part of a neighbouring province. Our task was to build a cremation pyre for an old friend of his, whose body had been preserved for a year as a sign of great respect.

On the evening preceding the cremation, hundreds of lay Buddhists attended the evening program of chanting and Dhamma discourses. The old monk's coffin was placed prominently on a raised platform beneath the Buddha statue. The moment came for the body to be removed from this heavy wooden coffin to a more flimsy coffin suitable for an open-air cremation. There was a slight pause as the coffin lid was removed. It transpired that those responsible for protecting the body from corruption had made a dire mistake. They had covered it with cement powder. Now the body was encased in concrete. A hushed conference ensued, and before long a few of the younger, brawnier monks appeared with pickaxes and started to chip away at the concrete. The laypeople sat with eyes downcast as a chain was formed and lumps of concrete were passed outside. The whole bizarre operation was conducted in silence with a ~~handy~~^{handy} imaginable efficiency and reverence. Eventually the job was completed and the body safely transferred. The monks put their outer robes back on and we all bowed to the great master. Everything continued as if nothing unusual had taken place. The next day, the funeral was attended by over a thousand people. It was a moving and uplifting experience for all.

Ajahn Jayasāro
4/5/24

Mon éducation monastique m'a encouragé à m'adapter à l'inattendu et à faire preuve de souplesse dans les limites des préceptes. En 1982, Ajahn Chah envoya une importante délégation de moines, dont je faisais partie, dans une région reculée d'une province voisine. Notre tâche consistait à construire un bûcher de crémation pour un de ses vieux amis, dont le corps avait été conservé pendant un an en signe de grand respect.

Le soir précédant la crémation, des centaines de laïcs bouddhistes assistèrent au programme de psalmodies et de discours sur le Dhamma. Le cercueil du vieux moine fut placé sur une plate-forme surélevée, sous la statue de Bouddha. Le moment vint de transférer le corps de ce lourd cercueil en bois à un cercueil plus léger, adapté à une crémation en plein air. Il y eut une légère pause lorsque le couvercle du cercueil fut enlevé. Il s'avéra que les personnes responsables de la protection du corps contre la dégradation avaient commis une grave erreur. Elles l'avaient recouvert de poudre de ciment. Le corps était maintenant enrobé de béton. Une discussion discrète s'ensuivit et, peu de temps après, quelques moines jeunes et costauds apparurent avec des pics et se mirent à tailler dans le béton. Les laïcs restèrent assis, les yeux baissés, tandis qu'une chaîne se forma et que des morceaux de béton furent acheminés vers l'extérieur.

Cette opération bizarre se déroula en silence, avec une efficacité et une révérence difficilement imaginables. Finalement, cette tâche achevée, le corps fut transféré en toute sécurité. Les moines remirent leurs robes extérieures et nous nous inclinâmes tous devant le grand maître. Tout se poursuivit comme si rien d'anormal ne s'était produit. Le lendemain, plus d'un millier de personnes assistèrent aux funérailles. Ce fut une expérience émouvante et édifiante pour tous.

Ajahn Jayasāro
4/5/24



Deux trésors inestimables



An old story: At the time of the Buddha, in the city of Sāvatti, an old lady lived alone and neglected. Her situation was pitiful. The communal well was too far away for her to fetch drinking water. Often she would have no choice but to use a broken tile to catch the rice-rinsing water thrown away by servants in a nearby house.

The great arhant, Ven. Mahā Kassapa felt deep compassion for this old lady and one morning, during his almsround, he went to visit her. The old lady was astounded to see such a revered monk standing before her. She said, "Venerable Sir, you've come to the wrong place. There's nobody in the world poorer than me, nobody less able to offer you almsfood. In fact," she smiled, "it might be better if you gave me some material assistance." Ven. Mahā Kassapa said, "I want to help you in a better way than that." He suggested that she offer him something—anything at all—and told her that the merit that she would make by doing so would bring her great future happiness.

The old lady was moved by Ven. Mahā Kassapa's words and hunted all around her with great fervour, only to cry out in shame and frustration, "I have nothing. Nothing at all. No food, no cloth, nothing to offer you at all!"

Then Ven. Mahā Kassapa told her that it was not true. She had two rare treasures: Firstly, she had the will to give. Secondly, he said that he knew she saw shame in words and actions that harm self and others, "With these two treasures you could never be poor."

The old lady was filled with renewed hope. She offered Ven. Mahā Kassapa some of the rice-rinsing water she had collected. He drank it in front of her, and the old lady's heart almost burst with joy.

Not long afterwards the old lady passed away and was reborn in one of the deva realms.

Ajahn Jayasaro
7/5/24

Une histoire ancienne : à l'époque du Bouddha, une vieille femme vivait seule et délaissée dans la cité de Sāvattthi. Sa situation était pitoyable. Le puits commun étant trop éloigné pour qu'elle puisse aller chercher de l'eau potable, elle n'avait souvent pas d'autre choix que d'utiliser une tuile cassée pour recueillir l'eau de rinçage du riz jetée par les domestiques d'une maison voisine.

Le grand arahant Vénérable Mahā Kassapa avait une compassion profonde pour cette vieille femme et un jour il lui rendit visite durant sa tournée d'aumône. La vieille femme fut stupéfaite de voir un moine si vénéré devant-elle. Elle lui dit, "Vénérable Seigneur, vous êtes au mauvais endroit.

Personne au monde n'est plus pauvre que moi et moins capable de vous offrir l'aumône. "En fait," dit-elle en souriant, "c'est vous qui devriez me donner une assistance matérielle. "

Le vénérable Mahā Kassapa dit, "Je veux t'aider d'une façon qui te sera plus bénéfique que cela. " Il proposa qu'elle lui donne quelque chose – n'importe quoi – et lui dit que, ce faisant, le mérite obtenu serait la source pour elle d'un grand bonheur dans le futur.

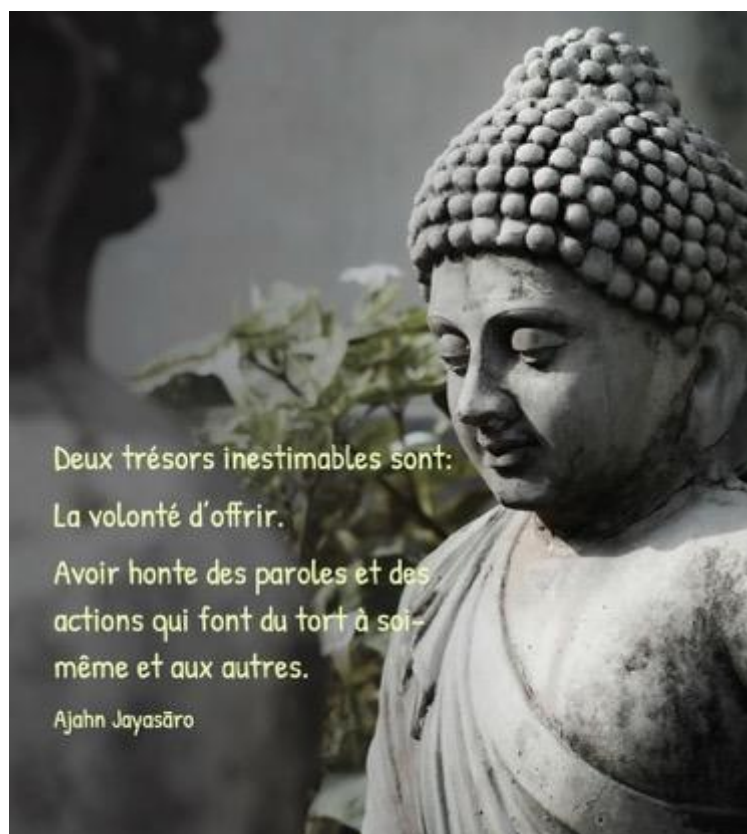
La vieille femme, émue par les propos du vénérable Mahā Kassapa, chercha avec ferveur autour d'elle quelque chose à lui donner. Finalement elle s'exclama pleine de honte et de frustration : "Je n'ai rien. Rien du tout. Ni de nourriture, ni de tissu, rien que je puisse vous donner. "

Le Vénérable Maha Kassapa lui dit alors que ce n'était pas vrai, qu'elle possédait deux trésors inestimables. En premier, la volonté d'offrir. En second, il dit qu'il savait qu'elle reconnaissait la honte associée aux paroles et aux actions qui causent du tort à soi-même et aux autres. "Avec ces deux trésors, tu ne peux jamais être dans la misère."

La vieille dame sentit son espoir renaître. Elle offrit au Vénérable Maha Kassapa un peu de l'eau de rinçage du riz qu'elle avait recueilli. Il la but devant elle et le cœur de la vieille dame faillit éclater de joie.

Peu après, la vieille femme décéda et renaquit dans un des royaumes des dévas.

Ajahn Jayasāro
7/5/24



Les déclencheurs de pensées négatives



Outside of the deeper states of samādhi, the mind produces thoughts as naturally as glands produce hormones. The thoughts that arise in the mind during the course of the day are prompted by what we see, hear, smell, taste, touch, and are conditioned by what we have thought before. In themselves, these thoughts are harmless. But some of them may be powerful triggers, leading to the toxic trains of thought which are a major source of suffering.

We cannot, of course, choose all of our experiences through the sense doors. But we do choose some. It makes sense to avoid unnecessary sensory stimulation that easily triggers unwholesome mental states. It is not easy sustaining mindfulness at the sense doors in order to prevent trigger thoughts from producing negative trains of thought. Through 'indriya samvara', sense restraint, we reduce our heavy workload.

Ajahn Jayasāro
11/5/24

En dehors des états profonds de samadhi, l'esprit produit des pensées aussi naturellement que les glandes produisent des hormones. Les pensées qui surgissent dans l'esprit au cours de la journée sont provoquées par ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons, et sont conditionnées par ce que nous avons pensé auparavant. En soi, ces pensées sont inoffensives. Mais certaines d'entre elles peuvent être de puissants déclencheurs, conduisant à des trains de pensées toxiques qui sont une source majeure de souffrance.

Nous ne pouvons évidemment pas choisir toutes nos expériences au niveau des portes des sens mais nous en choisissons certaines. Il est donc judicieux d'éviter les stimulations sensorielles inutiles qui déclenchent facilement des états mentaux malsains. Il n'est pas facile de maintenir la pleine conscience aux portes des sens afin d'empêcher les déclencheurs de produire des trains de pensées négatives. La retenue des sens "indriya saṃvara" nous permet de réduire notre lourde charge de travail.

Ajahn Jayasāro
11/05/24



Observer le sens du soi



If something truly exists, the more closely you examine it, the clearer it becomes. If something does not truly exist, the more closely you examine it, the more insubstantial it becomes. So, if you want to distinguish between the true and the false, look closely.

But how do you do that? Looking at anything without bias or distortion is very difficult. The mind - that which looks closely - is fickle and unreliable, unfit for purpose. It must first be strengthened by mindfulness, clear comprehension and appropriate effort. When these three qualities have been sufficiently cultivated, the result is samādhi, the stability of mind vital to any profound examination of reality.

Having developed samādhi, attention can now turn to the sense of self, the assumption of a permanent and independent subject and owner of experience. The teaching of anattā is not a philosophy - it is a challenge. Observe: as you look at your life more closely does this self you've always believed in become more or less clear?

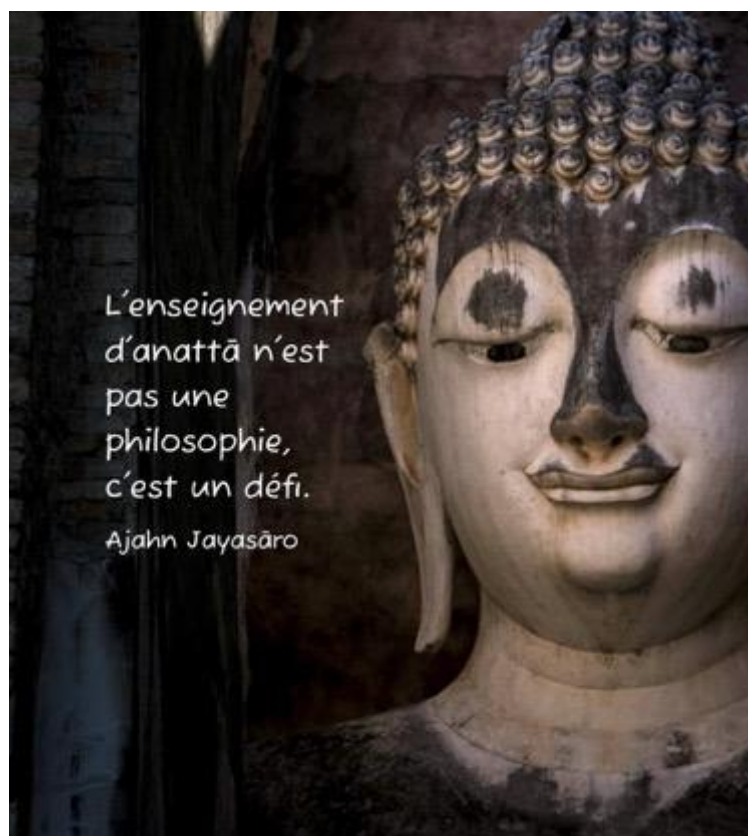
Ajahn Jayasaro
14/5/24

Si une chose existe vraiment, plus on l'examine de près, plus elle devient claire. Si une chose n'existe pas vraiment, plus on l'examine attentivement, plus elle perd de sa substance. Donc, si l'on veut distinguer le vrai du faux, on doit regarder de près.

Mais comment faire ? Il est très difficile de regarder quelque chose sans parti pris ni distorsion. L'esprit, celui qui regarde de près, est inconstant et peu fiable, il n'est pas adapté à cette tâche. Il doit d'abord être renforcé par la pleine conscience, une compréhension lucide et un effort approprié. Lorsque ces trois qualités ont été suffisamment cultivées, il en résulte le samādhi, la stabilité de l'esprit indispensable à tout examen approfondi de la réalité.

Après avoir développé le samādhi, l'attention peut maintenant se tourner vers le sens du soi, l'hypothèse d'un sujet permanent, indépendant et propriétaire d'expériences. L'enseignement d'anattā n'est pas une philosophie, c'est un défi. Observez, lorsque vous regardez votre vie de plus près, ce moi auquel vous avez toujours cru devient-il plus clair ou moins clair ?

Ajahn Jayasāro
14/5/24



Qu'y a-t-il de mieux à faire?



Our situation is that we don't see things the way they are.

Our predicament is that because we don't see things the way they are, we continually create unnecessary problems for ourselves and others.

Our task is to learn to see things the way they are, in order to be able to stop creating all these unnecessary problems.

Our blessing is that the Buddha's Eightfold Path provides us with all the tools that we need to learn how to see things the way they are.

Our challenge is that, even equipped with the Eightfold Path, learning how to see things the way they are is very difficult.

Our reflection is: What else is so worth doing?

Ajahn Jayasaro
18/5/24

Notre situation est que nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont.

Notre difficulté est que, parce que nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont, nous créons continuellement des problèmes inutiles pour nous-mêmes et pour les autres.

Notre tâche consiste à apprendre à voir les choses telles qu'elles sont afin d'être en mesure de cesser de créer tous ces problèmes inutiles.

Notre bénédiction est que l'Octuple Sentier du Bouddha nous fournit tous les outils dont nous avons besoin pour apprendre à voir les choses telles qu'elles sont.

Notre défi est que, même équipé de l'Octuple Sentier, il est très difficile d'apprendre à voir les choses telles qu'elles sont.

Notre réflexion est la suivante : qu'y a-t-il de mieux à faire ?

Ajahn Jayasāro
18/5/24



Les mensonges détruisent la confiance



In a certain organization, romantic relationships were frowned upon. Nevertheless, two executives embarked upon such a relationship. They were very discreet and were sure that nobody knew. In fact, before long - whisper by whisper - almost all of their colleagues were aware of the situation. Nobody really cared though: everyone considered it a private matter. Nothing was said.

Problems arose, however, because of the lies the couple had to tell to conceal their supposed secret. Their colleagues saw them lie so fluently and so convincingly again and again that they lost trust in them. This lack of trust was a decisive factor in a crisis that engulfed the organization.

Whenever you lie, and for whatever reason, you show that you are a person willing to lie under certain circumstances. Inevitably, people start to wonder: "If they lie about this, how can I be sure that they are not lying about that too? Or that? And even that?"

Nothing destroys trust as easily as a lie.

Ajahn Jayasaro

21/5/24

Les relations amoureuses entre collègues étaient mal vues dans une certaine société. Deux cadres avaient néanmoins commencé une telle relation. Très discrets, ils étaient sûrs que personne ne s'en doutait. En fait, très vite, de rumeur en rumeur, la majorité de leurs collègues fut au courant de la situation, mais ils considéraient tous que cela relevait de la vie privée et personne ne s'en souciait vraiment. Rien ne fut dit.

Cependant des problèmes survinrent car le couple devait mentir pour cacher son prétendu secret. Leurs collègues les voyaient mentir si souvent avec une telle facilité et un tel naturel qu'ils ne leur faisaient plus confiance. Ce manque de confiance fut alors un facteur décisif dans une crise qui bouleversa cette société.

À chaque fois que vous mentez, peu importe la raison, vous démontrez que vous êtes une personne qui est prête à mentir dans certaines circonstances. Inévitablement, les gens commencent à se poser la question : " S'ils sont prêts à mentir à ce sujet, comment être certain qu'ils ne mentent pas aussi sur cet autre sujet ? Ou celui-ci ? Ou même cela ? "

Rien ne détruit plus facilement la confiance qu'un mensonge.

Ajahn Jayasāro
21/05/24



Nous diffuserons dans l'univers entier un esprit empli de bienveillance abondante



In the Kakacūpama Sutta (MN21) the Buddha gave the monks advice on dealing with hurtful criticism. Firstly, he categorised such words as being timely or untimely, true or false, gentle or harsh, beneficial or harmful, spoken with goodwill or ill-will. Whatever the case he said "you should train yourselves thus: 'Our minds will remain unaffected, and we shall utter no evil words; we shall abide compassionate for their welfare, with a mind of loving-kindness, without inner hate. We shall abide pervading that person with a mind imbued with loving-kindness and starting with them we shall abide pervading the all-encompassing world with a mind imbued with loving-kindness, abundant, exalted, immeasurable, without hostility and without will.'"

The Buddha said that maintaining that universal, unqualified state of mind, people trying to hurt them with their words would be like people trying to use coloured dyes to draw pictures in the air, or someone trying to burn up the River Ganges with a blazing grass torch.

If the standard the Buddha was setting was not already dauntingly high, he continued, "Even if bandits were to sever you savagely limb by limb with a two-handed sword, whoever would give rise to a mind of hate towards them would not be carrying out my teaching."

It was a skilful means to put the monks' experience into perspective. He said, "Bhikkhus, if you keep this advice on the simile of the saw in mind, do you see any course of speech, trivial or gross, that you could not endure?" And the monks replied, "No, venerable sir."

Ajahn Jayasāro
25/5/24

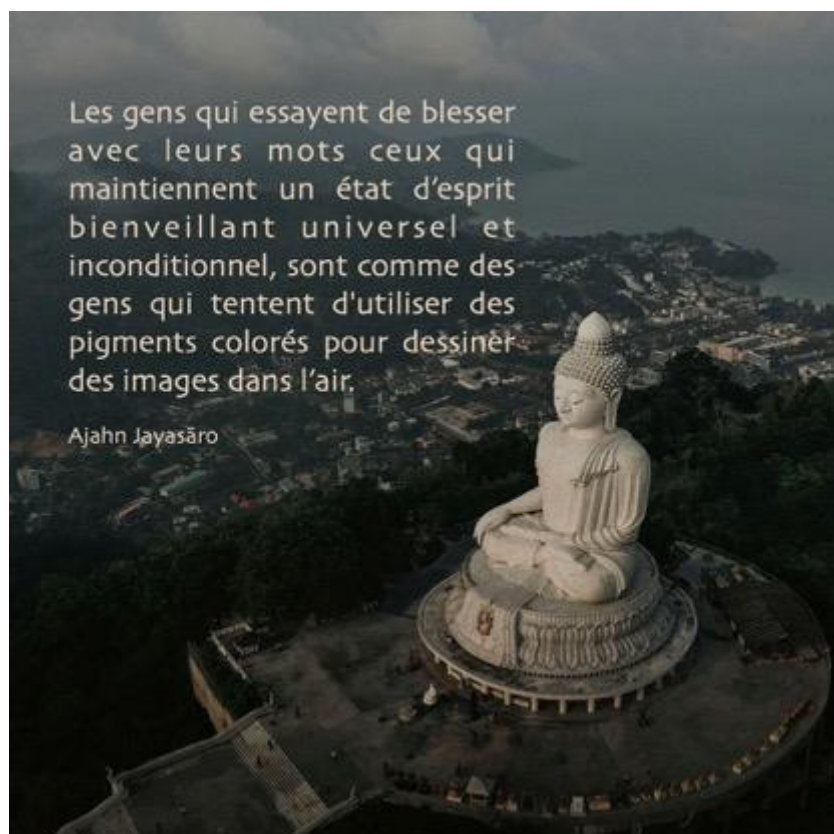
Dans le Kakacūpama Sutta (MN21), le Bouddha donna aux moines des conseils pour faire face aux critiques blessantes. Tout d'abord, il classa ces paroles comme opportunes ou inopportunes, vraies ou fausses, gentilles ou dures, bénéfiques ou néfastes, prononcées dans un esprit de bonne ou mauvaise volonté. Dans tous les cas, il déclara : "Vous devriez vous entraîner ainsi : 'Notre esprit ne sera pas affecté et nous ne prononcerons pas de paroles malveillantes ; nous resterons amicaux, bienveillants et sans aucune aversion. Nous resterons bien disposés envers le bien-être de cette personne, dans un esprit de bienveillance et sans haine intérieure et, en commençant par elle, nous diffuserons dans l'univers entier un esprit empli de bienveillance abondante, expansive, incommensurable, exempt de hostilité et de mauvaise volonté.' "

Le Bouddha dit qu'en maintenant cet état d'esprit universel et inconditionnel, les gens qui essaieraient de les blesser avec leurs mots seraient comme des gens qui tenteraient d'utiliser des pigments colorés pour dessiner des images dans l'air, ou quelqu'un qui essaierait de faire brûler le Gange avec une torche d'herbe enflammée.

Comme si le critère fixé par le Bouddha n'était pas déjà très élevé, il poursuivit : "même si des brigands lui tranchaient les membres l'un après l'autre avec une scie à deux poignées, celui qui laisserait l'aversion l'envahir ne mettrait pas mon enseignement en pratique."

C'était un moyen habile de mettre en perspective l'expérience des moines. Il ajouta : "Bhikkhus, si vous gardez à l'esprit ce conseil sur l'image de la scie, voyez-vous un discours, trivial ou brutal, que vous ne pourriez pas endurer ?" Les moines répondirent : "Non, Vénérable Seigneur".

Ajahn Jayasāro
25/05/24



Les habitudes et le caractère



The Thai word 'nisai' (นิสัย) means both character and habit. It points to an important truth: character is habit. We create our character through our habits. Character is not a given — it changes depending on how we live our lives.

Taking character to be permanent, people often look upon themselves as being a certain way. They define themselves in terms of their habits. When those habits are destructive or corrupting, like anger or greed, they can easily be filled with self-loathing or despair. Character begins to look like destiny.

But looking closely, what we see is identification with angry or greedy mental states and acting upon them again and again, until the identification and the reactions becomes more or less automatic. It is not an expression of identity, but of deeply ingrained habits.

Our mind is like a whiteboard. These are not permanent markers. Unwise habits can be replaced by wise habits. But it takes patience and consistency and a deep trust in the Eightfold Path. But it's all doable. This is our Lion's Roar.

Ajahn Jayasāro
28/5/24

Le mot Thaï 'nisai' (นิสัย) veut dire à la fois caractère et habitude. Il met en évidence une vérité importante : le caractère c'est les habitudes. Nous forçons notre caractère par nos habitudes. Le caractère n'est pas acquis d'avance – il change selon la façon dont nous vivons notre vie.

En pensant que le caractère est quelque chose de permanent, les gens se caractérisent souvent d'une certaine manière. Ils se définissent par rapport à leurs habitudes. Quand leurs habitudes sont destructrices ou corruptrices, comme le sont la colère ou l'avidité, ils sont remplis de désespoir ou d'un dégoût de soi.

Cependant, en observant de près, on voit une identification à des états mentaux de colère ou d'avidité puis leur mise en œuvre encore et encore, jusqu'au point où l'identification et la réaction se font de manière presque automatique. Il ne s'agit pas d'une expression de notre identité, mais d'habitudes profondément enracinées.

Notre esprit est comme un tableau blanc. Ce ne sont pas des marqueurs permanents. Les habitudes néfastes peuvent être remplacées par des habitudes sages. Cependant, cela demande de la patience, d'être systématique et d'avoir une profonde confiance dans le Sentier Octuple. Mais c'est tout à fait possible. C'est là notre Rugissement de Lion.

Ajahn Jayasāro
28/05/24



Cultivons la perception de l'incertitude



The training in wisdom (*pañña*) cannot be separated from the training in *sīla* and *samādhi*. This 'Three-Fold Training' provides a comprehensive and profound education of every aspect of our lives. But, ultimately, it is wisdom that liberates us, because it is lack of wisdom that imprisons us.

The culmination of the wisdom training - and thus of the whole Buddhist education process - is found in the direct non-conceptual awakening to the true nature of existence. This is made possible by deep insight into the three salient characteristics of existence: *anicca*, *dukkha*, *anattā*.

Ajahn Chah taught his disciples to prepare their minds for the more advanced levels of insight into the three characteristics by cultivating the perception of uncertainty. Doing so keeps bringing us back to the nature of our lives in an immediate, intelligent way. The practice begins with giving regular reminders to ourselves such as, "Remember, it's not a sure thing"; "Maybe it is, maybe it's not"; "Maybe it will be, maybe it won't"; "That's how it seems right now, you might be wrong." After some time, the perception of uncertainty starts to arise by itself at appropriate moments. Eventually it becomes fully integrated into our awareness. We feel completely at home with the ambiguous, the unresolved, the unpredictable. And this is how wisdom grows.

Ajahn Jayasāra
1/6/24

L'entraînement à la sagesse (pañña) ne peut être séparé de l'entraînement de sīla et de samādhī. Ce "Triple Entraînement " permet une éducation complète et profonde de tous les aspects de notre vie. Mais, finalement, c'est la sagesse qui nous libère, car c'est le manque de sagesse qui nous emprisonne.

Le point culminant de l'entraînement à la sagesse, et donc de l'ensemble du processus d'éducation bouddhiste, se trouve dans l'éveil direct et non conceptuel à la véritable nature de l'existence. Cet éveil est rendu possible par une compréhension profonde des trois caractéristiques principales de l'existence : anicca, dukkha, anattā.

Ajahn Chah enseignait à ses disciples à préparer leur esprit aux niveaux les plus avancés de compréhension des trois caractéristiques en cultivant la perception de l'incertitude. Cette pratique nous ramène sans cesse à la nature de notre vie d'une manière immédiate et intelligente. La pratique commence par des rappels réguliers à nous-mêmes, tels que : "Souviens-toi, ce n'est pas sûr " ; " Peut-être que c'est le cas, peut-être que ça ne l'est pas " ; "Peut-être que ça se passera, peut-être que ça ne se passera pas"; "C'est comme ça que ça semble se passer pour l'instant, tu pourrais te tromper ». Au bout d'un certain temps, la perception de l'incertitude commence à se manifester d'elle-même à des moments opportuns. Elle finit par s'intégrer pleinement à notre conscience. Nous nous sentons complètement à l'aise avec l'ambiguïté, l'irrésolu, l'imprévisible. C'est ainsi que la sagesse se développe.

Ajahn Jayasāro
1/6/24



Le point culminant de l'entraînement à la sagesse se trouve dans l'éveil direct et non conceptuel à la véritable nature de l'existence.

Ajahn Jayasāro

Pourquoi méditer ? -1



Why meditate? So many reasons. It would be much more of a challenge to find a reason not to meditate. But today, I will give just one.

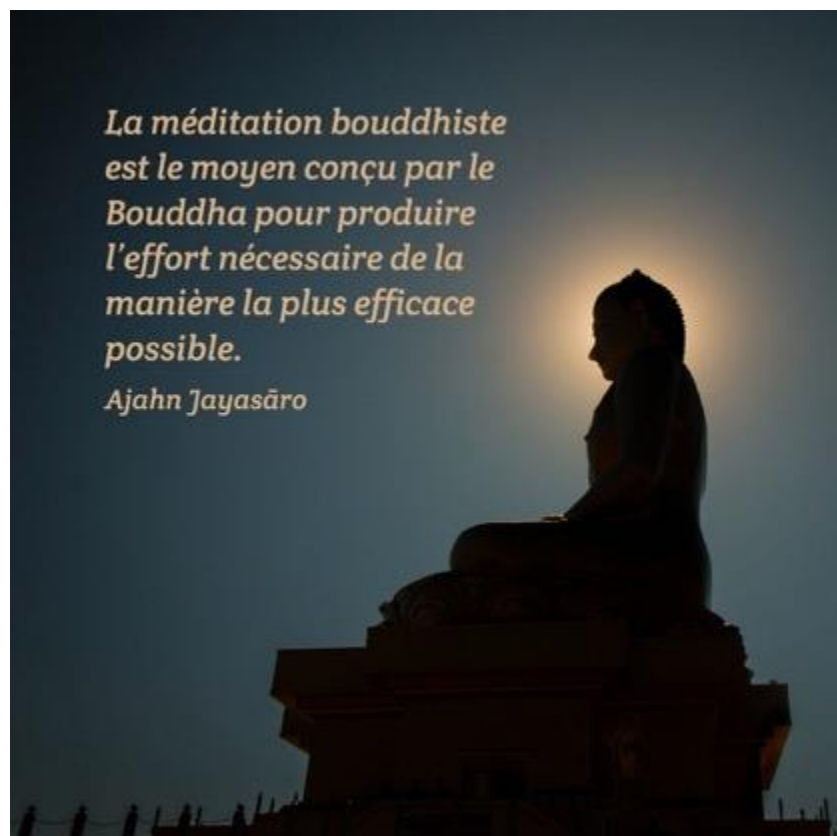
There is a constant flow of mental states through the mind. Some of these mental states afflict the mind and undermine its basic well-being. Other mental states bring peace, clarity and joy to our lives. It makes sense to be proactive in reducing the negative mental states and increasing the positive. To do that we need to learn how to look within ourselves in a systematic way. We need to learn how to identify negative mental states as negative and positive mental states as positive. We need to learn how to establish an awareness that prevents the arising of negative mental states or, failing that, allows us to swiftly abandon those that have already arisen. We need to learn how to introduce into the mind positive mental states and learn how to cultivate those that have arisen, and bring them to maturity. Meeting these needs requires effort. Buddhist meditation is the means designed by the Buddha to put forth the necessary effort in the most effective way.

Ajahn Jayasāro
4/6/24

Pourquoi méditer ? Il y a tellement de raisons. Trouver des raisons pour ne pas méditer serait beaucoup plus difficile. Alors aujourd'hui, je vous en donne juste une.

Un flux constant d'états mentaux traverse l'esprit. Certains de ces états mentaux affligent l'esprit et sapent son bien-être fondamental. D'autres apportent de la paix, de la clarté et de la joie dans nos vies. Il est logique d'être proactif, de réduire les états mentaux négatifs et d'augmenter les positifs. Pour ce faire, nous devons apprendre à développer notre regard intérieur de manière systématique. Nous devons apprendre à identifier les états mentaux négatifs comme étant négatifs et les états mentaux positifs comme étant positifs. Nous devons apprendre à établir notre attention afin qu'elle empêche l'émergence d'états mentaux négatifs, ou à défaut, qu'elle nous permette de rapidement lâcher prise de ceux qui sont déjà présents. Nous devons apprendre à introduire des états mentaux positifs dans notre esprit et apprendre à cultiver et à faire mûrir ceux qui sont produits. Tout cela demande de l'effort. La méditation bouddhiste est le moyen conçu par le Bouddha pour produire l'effort nécessaire de la manière la plus efficace possible.

04/06/24
Ajahn Jayasāro



Pourquoi méditer ? -2



Why meditate? In fact, there are other questions that should precede this one.

Why take refuge in the Triple Gem in the first place? If one has true faith in the wisdom and compassion of the Buddha, what choice is there other than to follow the path that he revealed to us? The Buddha taught the best way to live our lives as human beings. The teachings are a call to action, not inaction. On many occasions the Buddha said that it was not material offerings that pleased him, but the offering of practice. And how is it possible to make that offering - in other words, how is it possible to practice the Dhamma in any transformative way - without putting effort into meditation?

The idea of offering is a vital one. It is limiting to look upon meditation solely in terms of one's own spiritual journey. Spend some time considering your great good fortune in having discovered the priceless treasure of the Buddha's teachings. Then, with a mind filled with gratitude, meditate as an offering to him.

Ajahn Jayasāro
8/6/24

Pourquoi méditer ? En fait, d'autres questions devraient précéder celle-ci. Pourquoi prendre refuge dans le Triple Joyau en premier lieu ? Si l'on a vraiment foi en la sagesse et la compassion du Bouddha, quel autre choix y a-t-il que de suivre la voie qu'il nous a révélée ? Le Bouddha a enseigné la meilleure façon de vivre notre vie en tant qu'êtres humains. Les enseignements sont un appel à l'action pas à l'inaction. À de nombreuses reprises, le Bouddha a dit que ce n'étaient pas les offrandes matérielles qui lui plaisaient, mais l'offrande de la pratique. Et comment est-il possible de faire cette offrande, en d'autres termes, comment est-il possible de pratiquer le Dhamma d'une manière transformatrice, sans faire d'efforts dans la méditation ?

L'idée d'offrande est vitale. Il est réducteur de considérer la méditation uniquement sous l'angle de son propre cheminement spirituel. Prenez le temps de réfléchir à la chance que vous avez d'avoir découvert le trésor inestimable que constituent les enseignements du Bouddha. Puis, l'esprit rempli de gratitude, méditez en guise d'offrande au Bouddha.

Ajahn Jayasāro

8/6/24



Pourquoi méditer ? -3



Why meditate? Because without practising meditation it is not possible to gain sustained access to non-sensual pleasure (niramisasukha). "So what?" may be the objection. Here is why it matters.

- ① The quality of the experience itself: those who have access to non-sensual pleasure through meditation affirm that it is so superior to sense pleasure as to make comparisons seem ridiculous. As creatures with a deep instinct to pursue pleasure it surely makes sense to investigate whether such claims are credible. If they ^{are}, learning how to meditate should be of considerable interest.
- (ii) Life-changing benefits: the unlightened mind has a dysfunctional relationship with sense pleasure. The craving for it can easily lead to pain, disappointment, obsession and addiction. It may also lead to unethical behaviour, to violence, and on the larger scale, to wars between countries. Nevertheless, sense pleasure and the search for it, lies at the heart of almost everyone's lives; ~~they~~ ^{it} seems to offer the only real hope for happiness in the world. Non-sensual pleasure provides a whole new perspective on human needs. It starkly reveals the flaws of sense pleasure. It also makes clear that craving for sense pleasure is one of the chief obstructions to experiencing anything more peaceful or profound. As a result, values start to shift. We are no more willing to put all our eggs in the basket of sense pleasure. We see the role of meditation in leading us to a more balanced, intelligent life.
- (iii) Niramisasukha is not the goal of Buddhist meditation. If it becomes an object of craving then one is no longer practising Buddhist meditation. It's just another worldly project. Non-sensual pleasure empowers and stabilises the mind on the path of wisdom.

Ajahn Jayasaro 11/6/24 Mahabodhi Int. Meditation Centre
Leh, Ladakh

Pourquoi méditer ? Parce que sans la pratique de la méditation, il n'est pas possible d'accéder durablement au plaisir non-sensuel (niramisasukha). "Et alors ?" pourrait-on objecter. Voici pourquoi c'est important :

(i) La qualité de l'expérience elle-même : ceux qui ont accès au plaisir non-sensuel par la méditation affirment qu'il est tellement supérieur au plaisir des sens que les comparaisons semblent ridicules. En tant que créatures profondément attachées à la recherche du plaisir, il est certainement logique de chercher à savoir si de telles assertions sont crédibles. Si c'est le cas, apprendre à méditer devrait susciter un intérêt considérable.

(ii) Des effets bénéfiques qui changent la vie : l'esprit non éveillé entretient une relation dysfonctionnelle avec les plaisirs sensoriels. L'envie de plaisir peut facilement conduire à la douleur, à la déception, à l'obsession et à la dépendance. Elle peut également conduire à des comportements contraires à l'éthique, à la violence et, à plus grande échelle, à des guerres entre pays. Néanmoins, le plaisir des sens et sa recherche sont au cœur de la vie de presque tout le monde ; ils semblent offrir le seul véritable espoir de bonheur dans le monde. Le plaisir non-sensuel offre une toute nouvelle perspective sur les besoins humains. Il révèle clairement les défauts du plaisir des sens. Il montre aussi que la recherche du plaisir des sens est l'un des principaux obstacles à l'expérience de quelque chose de plus paisible ou de plus profond. En conséquence, les valeurs commencent à changer. Nous ne sommes plus disposés à mettre tous nos œufs dans le panier du plaisir des sens. Nous voyons le rôle de la méditation pour nous conduire à une vie plus équilibrée et plus intelligente ;

(iii) Niramisasukha n'est pas le but de la méditation bouddhiste. S'il devient un objet de désir, on ne pratique plus la méditation bouddhiste, c'est juste un autre projet mondain. Le plaisir non-sensuel renforce et stabilise l'esprit sur la voie de la sagesse.

Ajahn Jayasāro

11/6/24

Mahabodhi Int, Meditation Centre Leh, Ladakh



Le grand défi de la pratique du Dhamma



Every day, wherever we are, whoever we are with, our life is a stream of physical and mental phenomena: forms, sounds, odours, tastes, touches, thoughts, perceptions and feelings. This is the real world: the world of direct experience. It is not random and not part of a divine plan. It is the manifestation of a beginningless, unimaginably complex flow of causes and conditions. Without mindfulness and clear comprehension (*sati-sampajañña*) a sense of ownership dominates awareness. We take everything personally: "I" see, "I" hear, "I" smell, "I" taste, "I" touch, "I" think, "I" perceive, "I" feel. But in the presence of mindfulness and clear comprehension, that sense of ownership disappears. There remains seeing, hearing, smelling, tasting, touching, thinking, perceiving, feeling, arising and passing away. Reflecting on this, we realize that our sense of who we are, our personal identity, is not stable or reliable. Ideas we have about ourselves, all the assumptions we base our life upon, are dependent on the absence of *sati-sampajañña*. This remarkable discovery can be both exhilarating and frightening.

Taking up the great challenge of Dhamma practice, we re-examine and re-cognize everything we have taken for granted, again and again. We learn how to look at the raw materials of our life with fresh, unbiased eyes. We embark upon a quest to transcend all the ways in which we have limited and constricted our awareness.

Ajahn Jayasāro
15/6/24

Chaque jour, où que nous soyons, avec qui que ce soit, notre vie est un flux de phénomènes physiques et mentaux : formes, sons, odeurs, goûts, sensations tactiles, pensées, perceptions et ressentis. C'est le monde réel : le monde de l'expérience directe. Il n'est pas le fruit du hasard et ne fait pas partie d'un plan divin. C'est la manifestation d'un flux de causes et de conditions d'une complexité inimaginable sans commencement.

Sans la pleine conscience et la compréhension claire (*sati-sampajañña*), un sentiment de propriété domine la conscience. Nous prenons tout personnellement : "Je" vois, "j'"entends, "je" sens, "je" goûte, "je" touche, "je" pense, "je" perçois, "je" ressens. Mais en présence de la pleine conscience et d'une compréhension claire, ce sens de la propriété disparaît. Il reste la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, la pensée, la perception, le ressenti, qui apparaissent et disparaissent. En réfléchissant à cela, nous nous rendons compte que notre sentiment d'identité personnelle n'est ni stable ni fiable. Les idées que nous avons sur nous-mêmes, toutes les hypothèses sur lesquelles nous fondons notre vie, dépendent de l'absence de *sati-sampajañña*. Cette découverte remarquable peut être à la fois exaltante et effrayante.

En relevant le grand défi de la pratique du Dhamma, nous réexaminons et reconnaissons tout ce que nous avons pris pour acquis, encore et encore. Nous apprenons à regarder les matières premières de notre vie avec un regard neuf et impartial. Nous nous engageons dans une quête pour transcender toutes les façons dont nous avons limité et construit notre conscience.

Ajahn Jayasāro
15/6/24



Le réalisme scientifique



The belief that measurable physical phenomena are somehow more 'real' than immeasurable mental phenomena is so pervasive these days that it is rarely even acknowledged as a belief. In many works of popular science, descriptions of human experience are followed by sentences beginning with phrases like, 'what is really happening here is...' and then an account of brain waves or hormones or some such. I lay no claims to being a scientist, but one useful reflection I picked up from my scientific education and treasured ever since is, 'Correlation is not causality.'

One of my favourite writers on the way that science can become a belief system is B. Alan Wallace. I will quote here from his 1989 book, 'Choosing Reality: A contemplative view of physics and the Mind'. He lists some underlying premises:

" i) There is a physical world that exists independently of human experience; (ii) it can be grasped by human concepts (mathematical or otherwise); (iii) among a potentially infinite number of conceptual systems that can account for observed phenomena, only one is true of reality; (iv) science is now approaching that one true theory; (v) scientists will know when they have found it.

It seems a safe guess that most people who adopt the view of scientific realism are not aware of the many articles of faith that this view entails."

Ajahn Jayasāro

18/6/24

La croyance selon laquelle les phénomènes physiques mesurables sont en quelque sorte plus 'réels' que les phénomènes mentaux incommensurables est tellement omniprésente de nos jours qu'elle est rarement reconnue en tant que telle.

Un grand nombre d'ouvrages de science populaire décrivent une quelconque expérience humaine et ajoutent ensuite une phrase telle que "ce qui se passe réellement dans ce cas" suivi d'un compte rendu des ondes cérébrales ou des hormones ou quelque chose de ce genre. Je ne prétends pas être un scientifique, mais une réflexion que j'ai tirée de mon éducation scientifique que je trouve très importante et précieuse est "corrélation n'est pas causalité. "

B. Alan Wallace est un de mes auteurs favoris sur la façon dont la science peut devenir un système de croyances. Je vais citer ici son livre de 1989, 'Choosing Reality : A contemplative view of physics and the Mind' (Science et bouddhisme : à chacun sa réalité).

Il liste quelques prémices de base :

" i) Il y a un monde physique qui existe indépendamment de l'expérience humaine ; (ii) il peut être compris en utilisant des concepts humains, mathématiques ou autres ; (iii) parmi le nombre potentiellement infini de systèmes conceptuels qui rendent compte des phénomènes observés, un seul représente la réalité ; (iv) la science s'approche désormais de cette seule et unique théorie ; (v) les scientifiques sauront quand ils l'auront trouvée.

On peut supposer que la plupart des gens qui adoptent le réalisme scientifique ne se rendent pas compte que ce point de vue implique de nombreux articles de foi. "

Ajahn Jayasāro

18/06/24



Nibbidā, le désenchantement



Sometimes we look back on a former belief that we used to hold onto strongly — in a person perhaps, or a relationship or an institution. Now, in retrospect we wonder at how unquestioning that belief used to be. It almost seems as if we were under some kind of spell.

Similarly, as our understanding of the three characteristics of existence deepens we wonder at how much we used to believe in permanence, sukha and self. It seems like some kind of enchantment. And an emotion arises dependent on this clearer vision — nibbidā, a corresponding disenchantment. In Thai, the most common translation of nibbida is 'being bored or fed up with'; the advanced student of Dhamma is bored by samsāra. Needless to say, nibbidā is not the normal kind of boredom, which is always prompted by some degree of aversion. It is the lack of interest in watching a magic show once you know how it is done. You were enchanted and now you are not. Disenchantment might not seem like a milestone on the spiritual path to look forward to. But a life without enchantment is not a life without joy. It is a life with a different kind of joy. A better kind.

Ajahn Jayasāro
22/6/24

Parfois, nous nous remémorons une ancienne croyance à laquelle nous étions fermement attachés, en une personne, une relation ou une institution. Rétrospectivement, nous nous étonnons que cette croyance ait été si inconditionnelle. C'est comme si nous avions été ensorcelés.

De même, à mesure que notre compréhension des trois caractéristiques de l'existence s'approfondit, nous nous demandons à quel point nous croyions à la permanence, au sukha et au soi. Cela ressemble à une sorte d'enchantement. Cette vision plus claire suscite une émotion :

nibbidā, un désenchantement corrélatif. En thaï, la traduction la plus courante de nibbidā est "s'ennuyer" ou "en avoir assez"; l'étudiant avancé du Dhamma est ennuyé par le samsāra.

Il va sans dire que nibbidā n'est pas le type habituel d'ennui, qui est toujours provoqué par un certain degré d'aversion. Il s'agit du manque d'intérêt à regarder un spectacle de magie une fois que l'on sait comment il se déroule. Vous étiez enchanté et vous ne l'êtes plus. Le désenchantement peut paraître une étape du chemin spirituel que l'on n'attend pas avec enthousiasme. Mais une vie sans enchantement n'est pas une vie sans joie. C'est une vie avec une joie différente, d'une meilleure qualité.

Ajahn Jayasāro
22/6/24



La leçon du Vénérable Sāriputta



On one occasion, Ven. Sāriputta was falsely accused of attacking another monk physically. Absurd as the accusation was, the Buddha did not reject it out of hand. Instead, he called a meeting of the Sangha, in which the accuser was invited to repeat his allegations publicly, and Ven. Sāriputta was given the opportunity to reply to them. Ven. Sāriputta's response was so eloquent and so powerful it became known as his 'lion's roar.'

Ven. Sāriputta was not hurt or offended by the accusations because he was incapable of taking them personally:

"Just as, O Lord, people throw upon the earth things clean and unclean, dung, urine, spittle, pus and blood; yet for all that the earth feels no loathing, revulsion or disgust. Even so, Lord, do I dwell with a heart that is like the earth, wide, extensive and measureless, without hostility and ill-will. Just as, O Lord, people wash in water things clean and unclean... so do I dwell with a heart that is like water... Just as, O Lord, fire burns things clean and unclean... so do I dwell with a heart that is like fire... Just as, O Lord, the wind blows over things clean and unclean... so do I dwell with a heart like the wind."

Ven. Sāriputta goes on to compare his heart's lack of pride to an outcast child, begging bowl in hand; his lack of aggression to a well-trained bull with its horns cut off. Only, he says, if he was enamoured of the physical body, would the volition to harm arise. He is not so enamoured.

The Buddha says to Ven. Sāriputta: "Sāriputta, forgive this silly man before his head explodes into seven pieces."

Ajahn Jayasāro
25/6/24

À une occasion, le Vénérable Sāriputta fut faussement accusé de s'en être pris physiquement à un autre moine. Aussi absurde que soit cette accusation, le Bouddha ne la rejeta pas d'emblée. Il convoqua une réunion du Sangha, au cours de laquelle l'accusateur fut invité à répéter publiquement ses allégations, et le vénérable Sāriputta eut l'occasion d'y répondre. Sa réponse fut si éloquente et si puissante qu'elle fut connue sous le nom de "rugissement du lion".

Le vénérable Sāriputta ne fut ni blessé ni offensé par les accusations parce qu'il était incapable de les prendre personnellement :

"Tout comme, ô Seigneur, les gens jettent sur la terre des choses pures et impures, des excréments, de l'urine, des crachats, du pus et du sang, la terre n'en éprouve pas pour autant du dégoût, de la répulsion ou de la répugnance. De même, Seigneur, je vis avec un cœur qui est comme la terre, large, étendu et sans limites, sans hostilité ni malveillance. De même, Seigneur, qu'on lave dans l'eau ce qui est pur et ce qui est impur... de même, je vis avec un cœur qui est comme l'eau... De même que, Seigneur, le feu brûle les choses pures et impures... de même, je reste avec un cœur qui est comme le feu... De même que, Seigneur, le vent souffle sur les choses pures et impures... je demeure avec un cœur comme le vent."

Le Vénérable Sāriputta poursuivit en comparant le manque de fierté de son cœur à un enfant exclu, son bol à la main ; son manque d'agressivité à un taureau bien dressé auquel on aurait coupé les cornes. Ce n'est que s'il était attaché à son corps physique que la volonté de nuire apparaîtrait. Ce n'est pas le cas.

Le Bouddha dit au Vénérable Sāriputta : "Sāriputta, pardonne à cet homme stupide avant que sa tête n'explose en sept morceaux."

Ajahn Jayasāro
25/6/24



L'esprit des bouddhas du passé, du présent et de l'avenir



On one occasion, Ven. Sāriputta proclaimed that there was no other teacher in the past, the present or the future whose wisdom could exceed that of the Buddha. The Buddha responded by asking Ven. Sāriputta for the basis on which he was making such a 'grand and dramatic statement.' Did he comprehend the minds of the Buddhas of the past and future? Did he comprehend the mind of the Buddha sitting in front of him? Ven. Sāriputta conceded that he could not comprehend the minds of Buddhas. Nevertheless, he stood by his statement, and offered an analogy to explain why the Buddha's wisdom might be equalled, but never surpassed.

"Suppose there were a king's capital city with a strong wall built around it, with a patrol path and a single gate. It also has a gatekeeper who is wise, experienced and clever. He keeps strangers out and lets known people in. As he walks around the patrol path, he doesn't see a single hole or crack in the wall, not even one big enough for a cat to slip in. He'd think, "Whatever sizeable creatures enter or leave the city, all of them do so through this gate."

In the same way, Lord, I understand by inference from the Dhamma: "All the fully enlightened Buddhas - whether of the past, present or future:

abandoned the five hindrances, corruptions of the mind that weaken wisdom.

Their mind is firmly established in the four foundations of mindfulness. They correctly develop the seven awakening factors.

As a result they attain to the supreme enlightenment.

Ajahn Jayasāro
29/6/24

Un jour, Vénérable Sāriputta proclama qu'il n'existait aucun autre maître dans le passé, le présent ou l'avenir dont la sagesse pouvait surpasser celle du Bouddha. Le Bouddha répondit en demandant à Vénérable Sāriputta sur quelle base il faisait une telle "déclaration grandiose et dramatique".

Saisissait-il l'esprit des bouddhas du passé et de l'avenir ? Saisissait-il l'esprit du Bouddha assis devant lui ? Vénérable Sāriputta admit qu'il ne pouvait pas saisir l'esprit des Bouddhas. Néanmoins, il maintint sa déclaration et proposa une analogie pour expliquer pourquoi la sagesse du Bouddha pouvait être égale, mais jamais surpassée.

" Imaginez que la capitale d'un royaume soit entourée d'une solide muraille, avec un chemin de ronde et une seule porte, et qu'elle ait un gardien sage, expérimenté et intelligent. Il empêche les personnes inconnues d'entrer et laisse entrer les personnes connues. En parcourant le chemin de ronde, il ne voit pas un seul trou ou une seule fissure dans le mur assez grands pour qu'un chat puisse s'y glisser. Il se dit alors : "Quelles que soient les créatures de grande taille qui entrent ou sortent de la ville, elles le font toutes par cette porte".

De la même manière, Seigneur, je comprends par déduction à partir du Dhamma : "Tous les bouddhas pleinement éveillés du passé, du présent et de l'avenir :

ont abandonné les cinq entraves, corruptions de l'esprit qui affaiblissent la sagesse.

Leur esprit est fermement établi dans les quatre fondations de la pleine conscience. Ils développent correctement les sept facteurs d'éveil.

En conséquence, ils atteignent l'éveil suprême".

Ajahn Jayasāro
29/6/24



La perception de l'impermanence



When we look at things and people as permanent — "It's like this. It's always been like this, and always will be;" "They're always like this, they always have been and they won't ever change" — it's like pulling on the ends of a knot and making it tighter and tighter. We feel depressed. We despair. It's not so much that the present pain is overwhelming; it is the belief that the pain will never go away.

But when we find ourselves in difficult situations or difficult relationships, and we reflect on impermanence, it's as if we pull on a strand of rope that loosens the knot and eventually unties it.

I am not advocating using the teaching of impermanence to console yourself when times are bad. That is unlikely to be effective. Rather, I am suggesting that we need to bring the mind back to the perception of impermanence, again and again and again. Over the course of time, the response to challenges will mature. It will be naturally accompanied by the perception of impermanence in a spontaneous, effortless way.

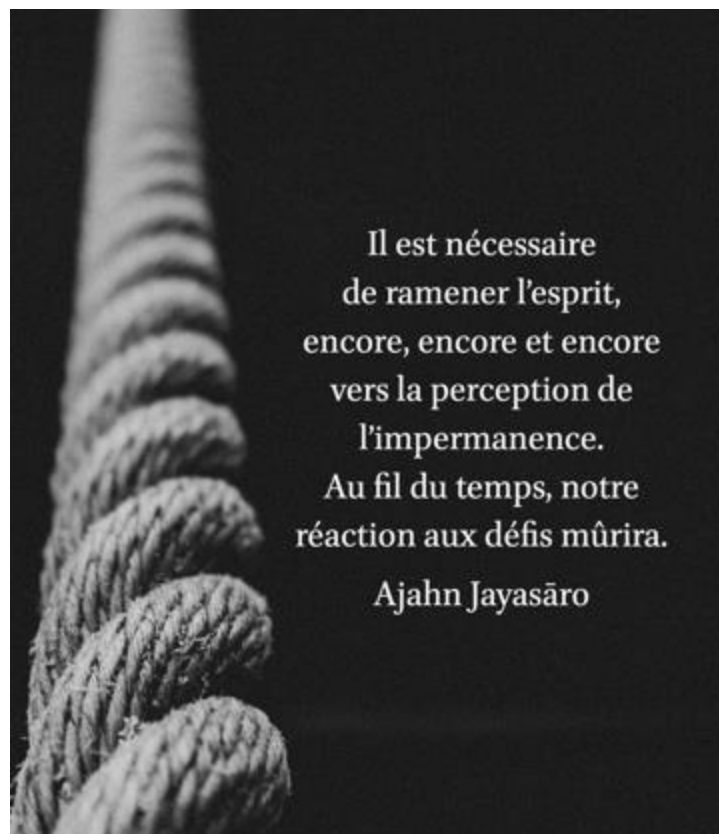
Ajahn Jayasāro
2/7/24

Lorsque nous considérons les choses et les personnes comme permanentes – “c'est ainsi. Cela a toujours été ainsi et le restera toujours” ; elles sont toujours comme ça, elles l'ont toujours été et ne changeront jamais”, c'est comme resserrer un nœud de plus en plus fort en tirant sur les brins. Nous nous sentons déprimés. Nous sommes désespérés. Ce n'est pas tant la douleur présente qui nous submerge, mais la conviction que cette douleur ne nous quittera jamais.

Mais lorsque nous nous trouvons dans des situations ou des relations difficiles, réfléchir à l'impermanence est comme tirer sur une corde qui desserre et finalement défait le nœud.

Je ne recommande pas d'utiliser l'enseignement sur l'impermanence pour vous consoler quand les temps sont difficiles. C'est peu probable que cela soit efficace. Mon propos est qu'il est nécessaire de ramener l'esprit, encore, encore et encore vers la perception de l'impermanence. Au fil du temps, notre réaction aux défis mûrira et s'accompagnera naturellement de la perception de l'impermanence, spontanément et sans effort.

Ajahn Jayasāro
02/07/24



Le Joyau d'Ubon



One of the great joys of the spiritual life is serving your teacher. My great opportunity came in the late 1980's when I began work on the official Thai language biography of Ajahn Chah. The book was published in late 1992 and distributed without charge at his funeral in January 1993. I gave it the name, 'Upalamani'. In Pali, the word 'upala' means 'blue lotus' and 'mani' means 'jewel'. The word can thus be translated as 'lotus jewel', or more familiarly, 'the jewel in the lotus' (This image also provides the famous Tibetan mantra, 'Om mani padme hum'). In Buddhist symbolism, the lotus represents the purified mind, being born in the mud and yet transcending it. The jewel at its centre represents the wisdom inherent in the pure mind. So, Upalamani can also mean 'the enlightened wisdom of the pure mind'.

Ajahn Chah's royal title was Phra Bodhiñāṇa. 'Bodhiñāṇa' means 'enlightened wisdom'. To the author of his biography, Ajahn Chah was truly the possessor of bodhiñāṇa; 'Upalamani'. 'Upala' is also the word from which the name of the province where Ajahn Chah was born and spent his life, was derived. According to the laws of the Thai language 'upala' becomes 'ubala', pronounced Ubon (but often written as Ubol). For this reason, 'Upalamani' can be translated as 'the jewel of Ubon'.

With the title of the book I paid homage to my teacher, the possessor of enlightened wisdom and the Jewel of Ubon.

Ajahn Jayasaro
6/7/24

L'une des grandes joies de la vie spirituelle est de servir son maître. L'occasion s'est présentée à moi vers la fin des années 1980, lorsque j'ai commencé à travailler sur la biographie officielle d'Ajahn Chah en langue thaïlandaise. Le livre fut publié à la fin de l'année 1992 et distribué gratuitement lors de ses funérailles en janvier 1993. Je lui ai donné le nom de 'Upalamani'. En Pāli, le mot 'upala' signifie "lotus bleu" et 'mani' signifie 'joyau'. Le mot peut donc être traduit par 'joyau du lotus' ou plus familièrement, le 'joyau dans le lotus' (cette image fournit également le célèbre mantra tibétain, 'Om mani padme hum'). Dans la symbolique bouddhiste, le lotus représente l'esprit purifié, né dans la boue mais qui la transcende. Le joyau en son centre représente la sagesse inhérente à l'esprit pur. Upalamani peut donc également signifier 'la sagesse éveillée de l'esprit pur'.

Le titre royal d'Ajahn Chah était Phra Bodhiñāna. Bodhiñāna signifie sagesse éveillée. Pour l'auteur de sa biographie, Ajahn Chah était véritablement le possesseur de bodhiñāna, 'Upalamani'. 'Upala' est également le mot d'où provient le nom de la province où Ajahn Chah est né et a passé sa vie.

Selon les lois de la langue thaïlandaise, 'upala' devient 'ubala', prononcé Ubon (mais souvent écrit Ubo). C'est pourquoi Upalamani peut être traduit par 'le joyau d'Ubon'. Avec le titre de ce livre, j'ai rendu hommage à mon maître, le détenteur de la sagesse éveillée et le Joyau d'Ubon.

Ajahn Jayasāro
06/07/24



Le pouvoir de la familiarité



For two months in 1967 a course on 'Basic Persuasion' at Oregon State University was attended by a mysterious figure. The person was draped entirely in a black bag, with only his bare feet visible. He sat quietly at the back of the class, his identity known only to the professor teaching the course. The students referred to the person as 'Black Bag'. They guessed that perhaps some kind of experiment might be in progress, but they had no idea what it might be. In fact, the subject of the experiment was the students' changing reactions to Black Bag. Over two months the professor noted how these reactions changed from hostility to curiosity to friendship. Although the mysterious person had done nothing and said not a word from the day he had arrived, the students' feelings had changed. The only explanation for this change was familiarity. The discovery that people will come to like things solely on the basis of familiarity has been utilised to great effect over the years by advertisers, marketers and confidence tricksters.

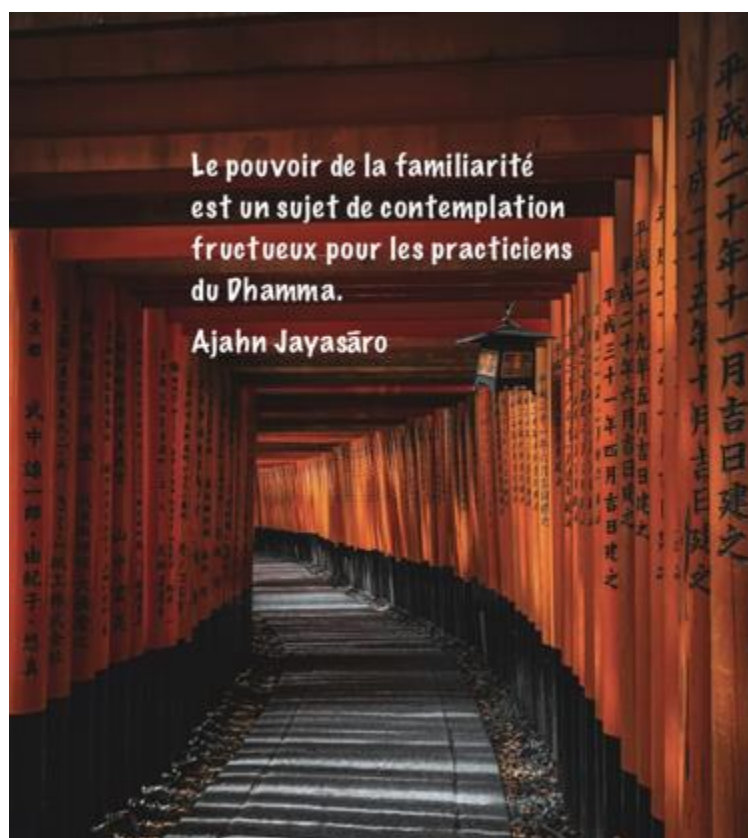
The power of familiarity is a fruitful object of contemplation for Dharma practitioners. Here are just two reflections: How many defilements do we hold onto with affection, simply because they are so familiar to us that they now seem to be part of who we are? On the other hand, how does familiarity with good role models enable us to make positive changes in our life that we would be unable to achieve alone?

Ajahn Jayasaro
9/7/24

Pendant deux mois en 1967, un cours sur la « Persuasion de Base » à l'université d'État de l'Oregon a été suivi par un personnage mystérieux. Cette personne était entièrement couverte d'un sac noir, seuls ses pieds nus étant visibles. Il était assis discrètement au fond de la classe, son identité n'étant connue que du professeur qui donnait le cours. Les étudiants l'appelaient « Black Bag » (sac noir). Ils pensaient qu'une étude était peut-être en cours, mais ils n'avaient aucune idée de ce qu'elle pouvait être. Le sujet de l'étude était l'évolution des réactions des étudiants à l'égard de « Black Bag ». Pendant deux mois, le professeur a noté comment ces réactions sont passées de l'hostilité à la curiosité, puis à l'amitié. Bien que cette personne mystérieuse n'ait rien fait et n'ait pas dit un mot depuis le jour de son arrivée, les sentiments des étudiants avaient changé. La seule explication à ce changement est la familiarité. La découverte que les gens finissent par aimer les choses uniquement sur base de leur familiarité a été utilisée avec beaucoup d'impact au fil des ans par les publicitaires, les marketeurs et les manipulateurs de confiance.

Le pouvoir de la familiarité est un sujet de contemplation fructueux pour les praticiens du Dhamma. Voici deux réflexions : combien de souillures retenons-nous avec affection, simplement parce qu'elles nous sont si familières qu'elles semblent désormais faire partie de notre identité ? Inversement, dans quelle mesure la familiarité avec de bons exemples nous permet-elle d'apporter à notre vie des changements positifs que nous serions incapables d'atteindre seuls ?

Ajahn Jayasāro
09/07/24



La différence entre sañña et sati



There is no single term in the Pāli language for memory. The functions of mind that constitute what we call memory are divided between sañña (perception) and sati (mindfulness).

Sañña commits things to memory by means of words, names, images and labels. An analogy may be made to collecting and storing data. Sañña manifests as recognition. When we recognize a visible object as a tree, or an auditory object as bird song, it is sañña at work. It is a natural process, free of intention.

Mindfulness does not happen by itself. It is always accompanied by intention. Sati is active recall. Sati brings data gathered by sañña into the present moment for a specific purpose and maintains it there as long as it is needed. Sati brings to mind and bears in mind.

When we can't remember something it may be a failure of sati. More likely is that the sañña that sati needs to retrieve was not created in the first place. If you cannot recall where your glasses are it is probably ^{because} ~~that~~ when you put them down your mind was distracted and no clear sañña was produced.

Ajahn Jayasāro
13/7/24

Il n'existe pas de terme unique dans la langue pāli pour désigner la mémoire. Les fonctions de l'esprit qui constituent ce que nous appelons la mémoire sont divisées entre sañña (perception) et sati (pleine conscience).

Sañña enregistre les choses dans la mémoire en utilisant des mots, des noms, des images et des étiquettes. On peut faire une analogie avec la saisie et le stockage de données. Sañña est la capacité de reconnaître les choses. Lorsque nous reconnaissons un objet visible comme un arbre ou un stimulus auditif comme le chant d'un oiseau, c'est sañña qui est à l'œuvre. Il s'agit d'un processus naturel, dépourvu d'intention.

La pleine conscience ne se produit pas d'elle-même. Elle est toujours accompagnée d'une intention. Sati est un rappel actif. Sati amène les données recueillies par sañña dans le moment présent dans un but spécifique et les y maintient aussi longtemps que nécessaire. Sati ramène à l'esprit et garde à l'esprit.

Lorsque nous ne nous souvenons pas de quelque chose, il peut s'agir d'un échec de sati. Il est plus probable que la sañña que sati doit retrouver n'ait pas été créée en premier lieu. Si vous ne pouvez pas vous rappeler où sont vos lunettes, c'est probablement parce que lorsque vous les avez posées, votre esprit était distrait et la sañña produite n'était pas claire.

Ajahn Jayasāro
13/07/24



La Coproduction Conditionnée



The key teaching of Dependent Origination (Paticca Samuppāda) is most often expressed in terms of twelve links. But there are also discourses where abbreviated forms appear. Here, I refer to six of the twelve links.

Contact (phassa) through one of the six senses gives rise to pleasant feeling (vedanā). In the absence of mindfulness, craving (taṇhā) with regard to that feeling occurs. This may take the form of delight, the desire for more, the desire for an increase of intensity, a desire for it not to stop. Conditioned by craving, attachment (upādāna) arises, and gives meaning and importance to the object of craving, together with views and beliefs that justify indulgence in it, a way of life that ensures access to it. Conditioned by attachment, a personal world (bhava) manifests, a pattern of behaviour and values moulded by attachment. By perceiving oneself as the hero, the protagonist of that personal world one is born into it (jāti) again and again. This kind of birth, or rebirth, ceases with the culmination of the Eightfold Path.

Ajahn Jayasāro
16/7/24

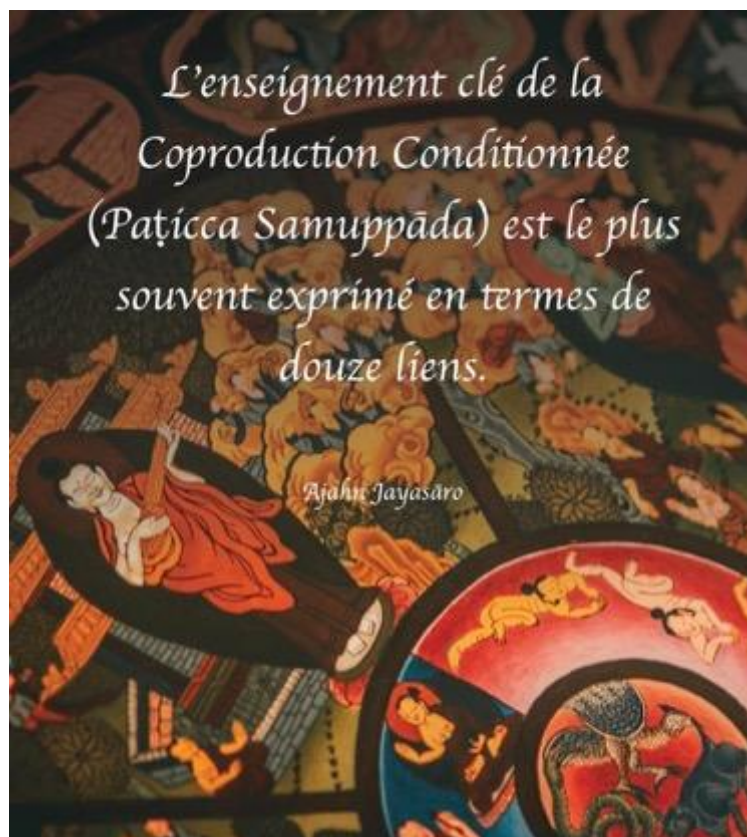
L'enseignement clé de la Coproduction Conditionnée (Paṭicca Samuppāda) est le plus souvent exprimé en termes de douze liens. Mais il existe aussi des discours avec des formes abrégées. Je me réfère ici à six de ces douze liens.

Le contact (phassa) par l'un des six sens génère une sensation agréable (vedanā). En l'absence de pleine conscience, l'envie (tanhā) de cette sensation se manifeste. Cela peut prendre la forme d'un plaisir, d'un désir d'en avoir plus, d'un souhait d'en augmenter l'intensité, d'un désir que cela ne s'arrête pas.

Conditionné par l'envie, l'attachement (upādāna) apparaît et donne un sens et de l'importance à l'objet de l'envie, ainsi que des opinions et des croyances qui justifient l'indulgence à son égard, un mode de vie qui en garantit l'accès. Conditionné par l'attachement, un monde personnel (bhava) se manifeste, un modèle de comportement et de valeurs façonné par l'attachement.

En s'imaginant comme le héros, le protagoniste de ce monde personnel, on y naît (jāti) encore et encore. Ce type de naissance, ou de renaissance, cesse avec l'aboutissement de l'Octuple Sentier.

Ajahn Jayasāro
16/7/24



La mise en mouvement de la roue du Dhamma



Today is Asalha Pūjā, the day on which we commemorate the Buddha's teaching of the Dhammacakkapavattana Sutta, his first discourse, and the one which 'set in motion the wheel of the Dhamma'.

In this discourse, the Buddha introduces the Four Noble Truths, his key teaching, not as a philosophy but as a call to action. He says that we should seek to fully comprehend dukkha, the unsatisfactory nature of unenlightened existence. We should seek to abandon the cravings that sustain that unsatisfactoriness. We should seek to realise the liberation that appears with the cessation of dukkha. We should cultivate the Eightfold Path as the means to achieve those goals.

In this discourse, the Buddha also described his teachings as a middle way between the pursuit of sensual pleasures and misguided asceticism. By this he did not mean that the middle way is equidistant between the two extremes. It is much closer to asceticism than sensuality. We can only understand the link between craving and suffering by going against the stream of ~~suffering~~^{craving}. This will inevitably entail a certain amount of discomfort, but it is worth it. Certain judicious, intelligent and targeted ascetic practices can bring breakthroughs in our Dhamma cultivation.

Ajahn Jayasaro
20/7/24

Aujourd'hui nous commémorons Asāhā Pūjā, le jour où le Bouddha enseigna le Dhammacakkappavattana Sutta, son premier discours, celui qui 'mit en mouvement la roue du Dhamma'.

Dans ce discours, le Bouddha présente les Quatre Nobles Vérités, son enseignement clé, non pas comme une philosophie mais comme un appel à l'action. Il dit que nous devons chercher à comprendre pleinement dukkha, la nature insatisfaisante de l'existence non éveillée.

Nous devons chercher à abandonner les désirs qui entretiennent cette insatisfaction. Nous devons chercher à réaliser la libération qui apparaît avec la cessation de dukkha. Nous devons cultiver l'Octuple Sentier pour parvenir à ces objectifs.

Dans ce discours, le Bouddha décrit également ses enseignements comme une voie du milieu entre la recherche des plaisirs sensuels et l'ascétisme peu judicieux. Le Bouddha ne voulait pas dire par là que la voie du milieu est équidistante des deux extrêmes. Cette voie est beaucoup plus proche de l'ascétisme que de la sensualité. Nous ne pouvons comprendre le lien entre le désir et la souffrance qu'en allant à contre-courant du désir.

Cela implique inévitablement un certain inconfort, mais cela en vaut la peine. Certaines pratiques ascétiques judicieuses, intelligentes et ciblées peuvent engendrer des découvertes dans notre culture du Dhamma.

Ajahn Jayasāro
20/7/24



La méditation - une pratique ascétique

In Buddhaddhamma, ascetic practices are merely ways in which we leave our comfort zone for a while in order to further our investigation of the mind. In particular, these practices illuminate the relationship between the first two noble truths: suffering and craving; and between the third and fourth: cessation of suffering and cultivation of the Eightfold Path.

Meditating at times when we really don't feel like meditating is such an ascetic practice. Maybe we feel too tired, too busy, too distracted. We reason that meditating right now would be a waste of time. So we simply cut off that line of thought, and do it anyway. We meditate as an ascetic practice. It can be a real struggle to sit down and begin the meditation. The first few minutes may seem to justify our resistance. But often we find that if we patiently bear with the initial discomfort and apply a steady, measured effort, the meditation becomes a lot better than we imagined. Through this voluntary acceptance of difficulty, our faith in Dhamma grows and our belief in the logic of defilement weakens.

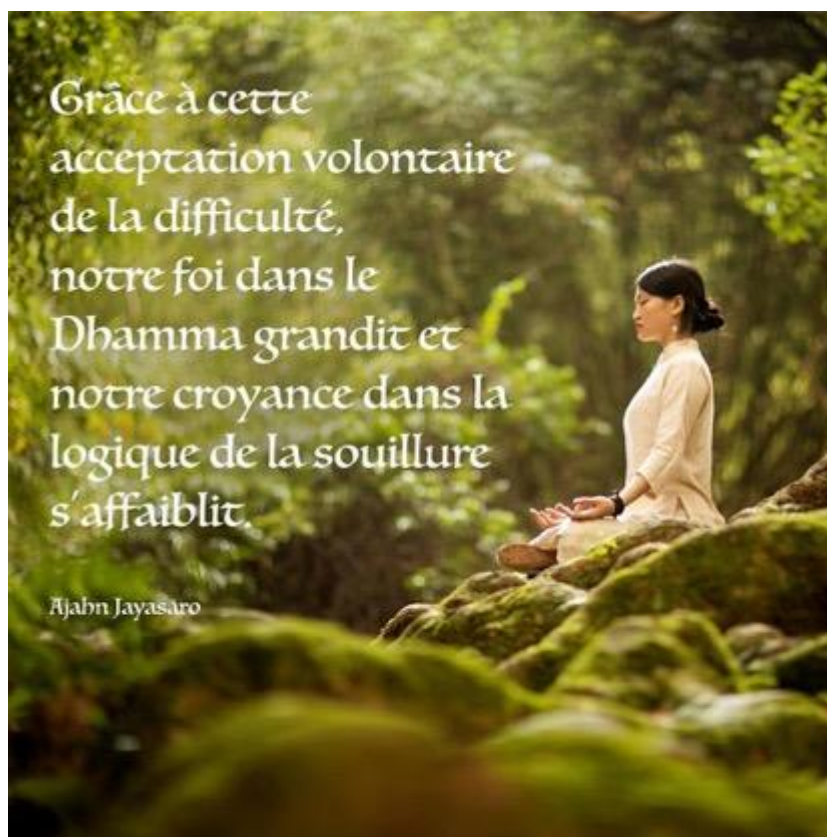
Ajahn Jayasāro

23/7/24

Dans le Buddhadhamma, les pratiques ascétiques sont simplement des moyens de quitter notre zone de confort, pendant un certain temps, afin d'approfondir notre étude de l'esprit. En particulier, ces pratiques permettent de voir clairement la relation entre les deux premières Nobles Vérités : la souffrance et le désir, et entre la troisième et la quatrième : la cessation de la souffrance et la cultivation de l'Octuple Sentier.

Méditer lorsque nous n'avons pas vraiment envie de méditer est une pratique ascétique. Nous sommes peut-être trop fatigués, trop occupés, trop distraits. Nous pensons que méditer maintenant serait une perte de temps. Alors nous arrêtons simplement cette ligne de pensée et nous le faisons quand même. Nous méditons comme une pratique ascétique. Il peut être très difficile de s'asseoir et de commencer la méditation. Les premières minutes peuvent sembler justifier notre résistance. Mais souvent, nous découvrons que si nous supportons patiemment l'inconfort initial et que nous accomplissons un effort régulier et mesuré, la méditation devient bien meilleure que ce que nous avions imaginé. Grâce à cette acceptation volontaire de la difficulté, notre foi dans le Dhamma grandit et notre croyance dans la logique de la souillure s'affaiblit.

Ajahn Jayasāro
23/7/24



Maintenir la vigilance à l'égard du quatrième précepte



As a young novice, Samanera Rahula, the Buddha's son, could be a bit mischievous. Sometimes, he thought it fun to mislead people about minor matters and watch their reactions. One day, Rahula looked up to see the Buddha coming towards him. He quickly prepared an appropriate seat and water for foot-washing. As the Buddha sat down, Rahula bowed to him, heart thumping. The Buddha picked up the water vessel and pointed to the small amount of water left in it. He said when a samana felt no shame about telling a deliberate lie, no more remained of his samana virtues than the dregs of water in the vessel. Then the Buddha tipped the dregs away and said, in fact, the liar tipped away even the last dregs of his samana virtues. He then inverted the water vessel and said that the samana who felt no shame about telling a deliberate lie inverted the very principles on which the samana life were established. He then pointed within the bowl: the deliberate liar was as empty and hollow as the vessel in his hand. The Buddha then revealed a sobering truth: for one who feels no shame about telling a deliberate lie, there is no evil they cannot perform.

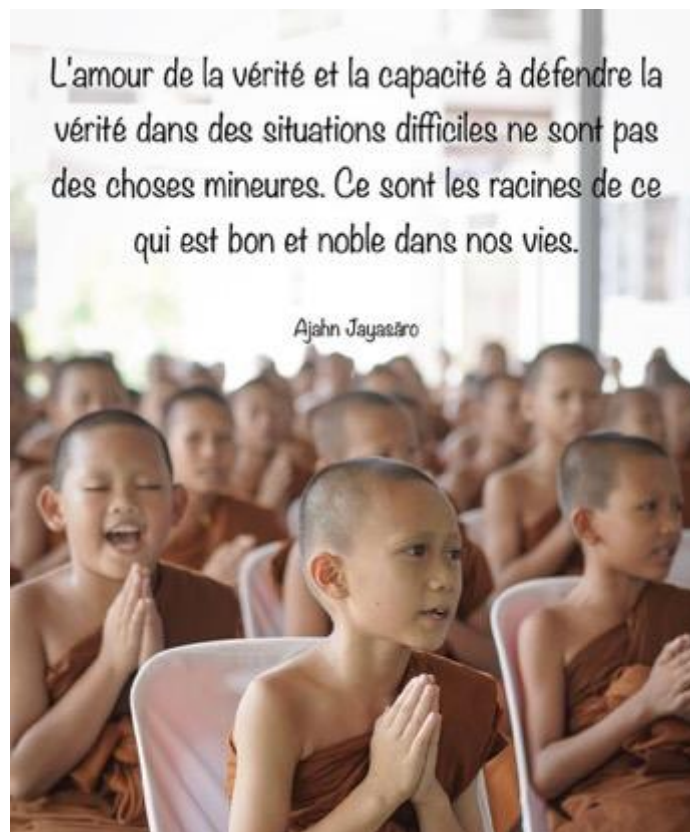
Lying is not a minor blemish. If it becomes habitual, it becomes almost invisible, and the root of many evils. The love of truth, and the skill in caring for the truth in challenging situations, are not small things. They are the root of much which is good and noble in our lives. Maintaining mindfulness of the fourth precept is a powerful and underrated tool on the path to liberation.

Ajahn Jayasāro
27/7/67 (24)

Lorsqu'il était jeune novice, Samanera Rahula, le fils du Bouddha, était quelquefois un peu espiègle. Parfois, il trouvait amusant d'induire les gens en erreur sur des sujets mineurs et d'observer leurs réactions. Un jour, Rahula leva les yeux et vit le Bouddha venir vers lui. Il prépara rapidement un siège convenable et de l'eau pour lui laver les pieds. Lorsque le Bouddha s'assit, Rahula s'inclina devant lui, le cœur battant. Le Bouddha prit le récipient d'eau et montra la petite quantité d'eau qui restait dans le récipient. Il dit que lorsqu'un samana n'éprouve aucune honte à mentir délibérément, ce qu'il reste de ses vertus est comparable à la goutte d'eau restante dans le récipient. Le Bouddha alors renversa cette goutte d'eau et dit qu'en fait, le menteur vidait jusqu'à la dernière goutte de ses vertus de samana. Il renversa ensuite le récipient et déclara que le samana qui n'éprouvait aucune honte à mentir délibérément renversait les principes mêmes sur lesquels la vie de samana était fondée. Il retourna ensuite le récipient et déclara que le samana qui n'éprouvait aucune honte à mentir délibérément renversait les principes mêmes sur lesquels la vie de samana était fondée. Il montra alors le récipient : le menteur délibéré était aussi vide et creux que le récipient qu'il tenait dans sa main. Le Bouddha révéla alors une vérité qui donne à réfléchir : il n'y a aucun mal que celui qui n'a aucune honte à proférer un mensonge délibéré ne puisse faire.

Le mensonge n'est pas un défaut mineur. S'il devient habituel, il devient presque invisible et est à l'origine de nombreux maux. L'amour de la vérité et la capacité à défendre la vérité dans des situations difficiles ne sont pas des choses mineures. Ce sont les racines de ce qui est bon et noble dans nos vies. Maintenir la vigilance à l'égard du quatrième précepte est un outil puissant et sous-estimé sur le chemin de la libération.

Ajahn Jayasāro
27/7/24



Les quatre Iddhipādas



The four Iddhipādas are interconnected qualities vital to success in any endeavor, worldly or spiritual.

The first quality is chanda. This may be translated as zeal, enthusiasm, aspiration. Sometimes chanda arises naturally and when it does so, people often refer to it as 'passion'. In its mature form it manifest as a love both for the goal and also the means to reach that goal. But passion can wax and wane over the course of time. For this reason it is important to constantly reflect in a way that can rouse up chanda when it is weak, and stabilise it when it is already present. The most effective reflections tend to be those directed at the value of the goal or the process, and the drawbacks of being without it.

The second quality is viriya (effort). When chanda is present, effort comes easily. There is a willingness to bear with difficulties, and push through discomfort. Effort is the engine of success.

The third quality is citta. Citta in this context means intent focus. When there is strong aspiration and consistent effort the mind becomes focused on the task. It does not become distracted or sidetracked. The pleasure that arises naturally from this single-minded focus enhances the chanda.

The fourth quality is vimamsā (analytic review). It is essential to keep checking and reviewing our effort. Is it at an appropriate level of intensity? Is it well directed? What strengths and weaknesses have become apparent? What needs to be changed or tweaked? What needs to be sustained and increased?

Ajahn Jayasāro
30/7/24

Les quatre Iddhipādas sont des qualités interconnectées, essentielles à la réussite de toute entreprise, qu'elle soit matérielle ou spirituelle.

La première qualité est chanda. Elle peut être traduite par zèle, enthousiasme, aspiration. Parfois, chanda apparaît naturellement et, dans ce cas, les gens le qualifient souvent de "passion". Dans sa forme mature, chanda se manifeste par un amour à la fois pour le but et pour les moyens d'atteindre ce but. Mais la passion peut varier au fil du temps. C'est pourquoi il est important de réfléchir en permanence de manière à réveiller un chanda affaibli et à le stabiliser lorsqu'il est déjà présent. Les réflexions les plus efficaces sont celles qui portent sur la valeur de l'objectif ou du processus et sur les inconvénients qu'il y aurait à en manquer.

La deuxième qualité est viriya (l'effort). Lorsque chanda est présent, l'effort vient facilement. Il y a une volonté de supporter les difficultés et faire face à l'inconfort. L'effort est le moteur de la réussite.

La troisième qualité est citta. Dans ce contexte, citta signifie la concentration intentionnelle. Lorsque l'aspiration est forte et l'effort constant, l'esprit se concentre sur la tâche. Il ne se laisse pas distraire ou détourner. Le plaisir qui découle naturellement de cette concentration renforce chanda.

La quatrième qualité est vimamsā (examen analytique). Il est essentiel de vérifier et d'examiner en permanence nos efforts. Le niveau d'intensité est-il approprié ? Est-il bien dirigé ? Quelles sont les qualités et les faiblesses qui sont apparues ? Qu'est-ce qui doit être modifié ou ajusté ? Qu'est-ce qui doit être maintenu et renforcé ?

Ajahn Jayasāro
30/7/24



Tout est correct



It was December 1980. Ajahn Sumedho was visiting Thailand for the first time since he left Ubon to establish a forest monastery in England. On a bitterly cold night, our thin robes no match for the strong wind, a large group of we Western monks sat beneath Ajahn Chah's kuti and listened to one of our teacher's most wonderful Dhamma discourses.

As far as I know, no recording survives of that teaching. My memory of it is patchy. What sticks in my mind most is the feeling of how wonderful it was, rather than the details of why it was wonderful (a common phenomenon, I believe)

Fortunately, I do remember what I consider to be the heart of Ajahn Chah's teaching on that night. He said that everything is correct (sammā); the only problem, the only incorrect thing, is our thinking. He explained that everything that occurs does so due to specific causes and conditions. Given the configuration of the causes and conditions that underlie them, things can be no other than the way they are. They are, thus, in that sense, 'correct'. It is only when we fully accept the correctness of phenomena that we can stop making a problem out of them. Accepting the correctness of phenomena, that things are 'like this', ~~that~~ mindfulness and wisdom are free to deal with them appropriately.

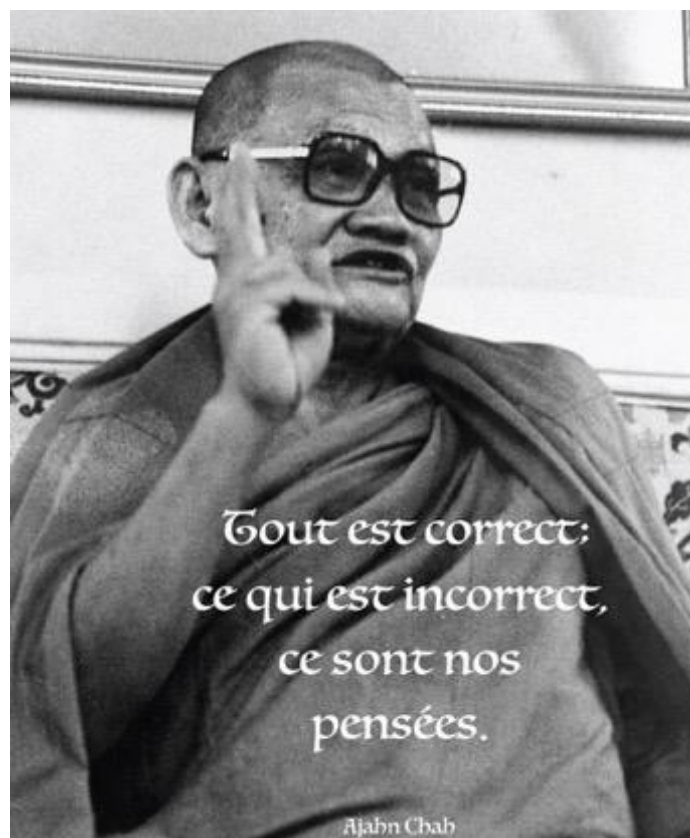
Ajahn Jayasāro
3/7/24

C'était en décembre 1980. Ajahn Sumedho retournait en Thaïlande pour la première fois depuis qu'il avait quitté Ubon pour fonder un monastère de la forêt en Angleterre. Nous étions un grand groupe de moines occidentaux assis sous le kuti d'Ajahn Chah dans un froid glacial, nos minces robes ne faisaient pas le poids face au vent violent. Nous écoutions l'un des plus merveilleux discours sur le Dhamma donné par notre maître.

À ma connaissance, aucun enregistrement n'a survécu à cet enseignement. Je n'en ai qu'un souvenir fragmentaire. Ce qui me reste à l'esprit, c'est l'impression que c'était merveilleux, plutôt que les détails des raisons pour lesquelles c'était merveilleux (un phénomène courant, je crois).

Heureusement, je me souviens de ce que je considère comme le cœur de l'enseignement d'Ajahn Chah ce soir-là. Il dit que tout est correct (ถูกต้อง) ; ce qui est incorrect sont nos pensées. Il expliqua que tout ce qui se produit est dû à des causes et à des conditions spécifiques. Compte tenu de la configuration des causes et des conditions qui les sous-tendent, les choses ne peuvent être que ce qu'elles sont, elles sont donc, en ce sens, 'correctes'. Ce n'est que lorsque nous acceptons pleinement la justesse des phénomènes que nous pouvons cesser d'en faire un problème. En acceptant la justesse des phénomènes, à savoir que les choses sont 'comme ça', la pleine conscience et la sagesse sont libres de les traiter de manière appropriée.

Ajahn Jayasāro
3/8/24



La conscience de la perception



As a young monk, Ajahn Chah came to an impasse in his meditation. Again and again, he would perceive himself standing on a truncated bridge with no way forward. He decided to seek advice from Ajahn Wang, a disciple of Ajahn Mun. Ajahn Wang told him that the perceptions that can occur during meditation are without number. He himself had once experienced his body sinking into the ground, then rising up into the air and exploding. He said that it felt completely real. He had been able to see, quite vividly, his intestines hanging from the branches of nearby trees.

Ajahn Wang said, "Whatever form it takes, just stand your ground. Be aware of the perception as a perception. If you do that, the matter will be resolved. The perception will change by itself, without any need for force. Simply be aware of the nature of the perception and the state of your mind. Focus your awareness and the perception will change by itself."

Meditators can experience all kinds of unusual phenomena during meditation. The most common mistakes are to relate to them with fear, doubt or fascination. The wisest practice is simply to stand one's ground and be aware: 'limb-disappearing perception', 'no-breath perception' etc. Whatever the perception, know perception as perception with a stable equanimous mind.

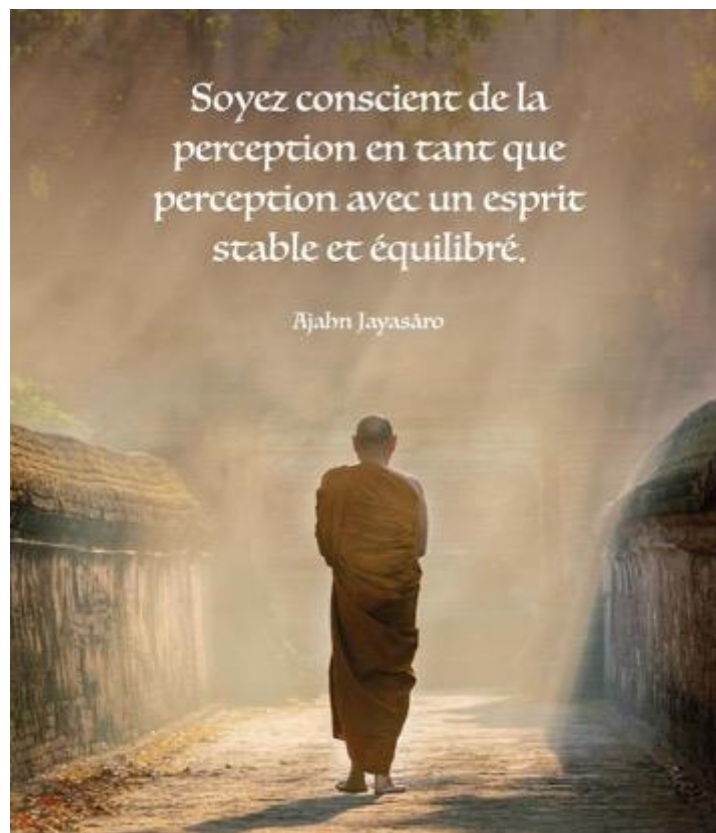
Ajahn Jayasāro
6/7/24

Lorsqu'il était jeune moine, Ajahn Chah se trouvait dans une impasse dans sa méditation. Encore et encore, il se percevait debout sur un pont à moitié détruit, sans pouvoir avancer. Il décida de demander conseil à Ajahn Wang, un disciple d'Ajahn Mun. Ajahn Wang lui dit que les perceptions qui peuvent se produire pendant la méditation sont innombrables. Lui-même avait un jour fait l'expérience de son corps qui s'enfonçait dans le sol, puis s'élevait dans les airs et explosait. Il dit que cela semblait tout à fait réel. Il pouvait voir, de façon très nette, ses intestins suspendus aux branches des arbres voisins.

Ajahn Wang dit : "Quelle que soit la forme que cela prend, maintenez votre position. Soyez conscient de la perception en tant que perception. Si vous faites cela, le problème se résoudra. La perception changera d'elle-même, sans qu'il soit nécessaire de recourir à la force. Soyez simplement conscient de la nature de la perception et de l'état de votre esprit. Concentrez-vous sur votre conscience et la perception changera d'elle-même".

Les méditants peuvent être confrontés à toutes sortes de phénomènes inhabituels pendant la méditation. L'erreur la plus fréquente consiste à les appréhender avec crainte, doute ou fascination. La pratique la plus sage consiste simplement à maintenir sa position et à être conscient : "perception de la disparition d'un membre", "perception de l'absence de souffle", etc. Quelle que soit la perception, il faut la connaître en tant que telle, avec un esprit stable et équilibré.

Ajahn Jayasāro
6/8/24



Les souillures mentales nous rendent stupides



Ven. Mahā Kaccāna was the Buddha's disciple who he declared to be foremost in giving detailed expositions of his brief teachings. Ven. Mahā Kaccāna is described in the texts as being handsome and graceful. Nevertheless – perhaps in his later years – as he descended Vulture Peak Mountain one day, Vassakāra, Chief Minister of Magadha, catching sight of him, exclaimed with some contempt, 'He looks just like a monkey.'

The Majjhima Nikāya commentary tells us that the matter reached the Buddha. He said that if Vassakāra did not ask for forgiveness from Ven. Mahā Kaccāna, then in his next life he would be reborn as a monkey in the Bamboo Grove in Rājagaha. Vassakāra was informed of this, but was too proud to consider asking for forgiveness as an option. Instead, he made preparations for the future by arranging for trees to be planted in the bamboo grove, and setting up a guard to protect the wildlife there.

Defilements make us stupid. They can make foolishness seem rational, and the right thing to do, impossible. How often, for example, has our pride led us to act in ways as ridiculous as Vassakāra's? Perhaps more often than we would like to admit.

Ajahn Jayasāro
10/8/24

Le Vénérable Mahā Kaccāna était le disciple du Bouddha qui, selon lui, était le plus apte à expliquer de manière détaillée ses brefs enseignements. Vénérable Mahā Kaccāna est décrit dans les textes comme étant beau et gracieux. Néanmoins, peut-être dans ses dernières années, un jour qu'il descendait du Pic des Vautours, Vassakāra, le ministre de Magadha l'aperçut et s'exclama avec un certain mépris : 'il ressemble à un singe'.

Le commentaire dans le Majjhima Nikāya nous informe que l'affaire parvint au Bouddha. Celui-ci déclara que si Vassakāra ne demandait pas pardon au Vénérable Maha Kaccāna, il renaîtrait dans sa prochaine vie sous la forme d'un singe dans la Bamboueraie de Rājagaha. Vassakāra en fut informé, mais il était trop fier pour envisager de demander pardon. Au lieu de cela, il prépara l'avenir en faisant planter des arbres dans la bamboueraie et en mettant en place un gardien pour protéger la faune et la flore qui s'y trouvaient.

Les souillures mentales nous rendent stupides. Elles peuvent faire en sorte que la folie semble rationnelle et la bonne chose à faire, impossible. Combien de fois, par exemple, notre orgueil nous a-t-il conduits à agir de manière aussi ridicule que Vassakāra ? Peut-être plus souvent que nous ne voudrions l'admettre.

Ajahn Jayasāro
10/8/24



Attention aux conclusions hâtives



We often hear the advice not to jump to conclusions. But it's not so easy. I've observed that intelligent people can be particularly prone to this trap because their premature conclusions are correct enough times to allow them to ignore the times that they are not. I've been fortunate in my own life that occasions when I have discovered how wrong I was tended to occur at memorable times.

One such occasion occurred during my first meditation retreat, which took place in a big house in a small village in southern England. We slept four or five ~~days~~ to a room. I was very impressed by the meditator in the next bed to mine. Every day in the meditation room he would sit perfectly still with a straight back from early morning to last thing at night. He seemed to have very strong samādhi, and I was looking forward to speaking to him after the retreat. Late one night, I was woken by a sudden sound and saw this man slipping quietly into the room. It was clear that he'd been outside. When he saw me looking at him, he sat on my bed beside me. There was an embarrassed look on his face, "I couldn't bear it any longer. I'm missing my girlfriend so much. I almost ran away today. But I've been talking to her on the phone and she's persuaded me to see it out to the end. Sorry to wake you up."

My first role model - "has he reached some stage of enlightenment?" - was a stressed out young man missing his girlfriend, his mind a hurricane of agitated thoughts. My advice: if you've ever had such an experience, don't let the memory slip from your mind.

Ajahn Jayasaro
13/8/24

Nous entendons souvent le conseil suivant lequel il ne faut pas tirer de conclusions hâtives. Mais ce n'est pas si facile. J'ai observé que les personnes intelligentes peuvent être particulièrement sujettes à ce piège parce que leurs conclusions prématurées sont assez souvent correctes pour leur permettre d'ignorer les fois où elles ne le sont pas. J'ai eu la chance, dans ma propre vie, que les occasions où j'ai découvert à quel point j'étais dans l'erreur aient tendance à se produire à des moments mémorables.

L'une de ces occasions s'est produite lors de ma première retraite de méditation, qui s'est déroulée dans une grande maison d'un petit village du sud de l'Angleterre. Nous dormions à quatre ou cinq par chambre. J'étais très impressionné par le méditant qui occupait le lit voisin du mien. Chaque jour, dans la salle de méditation, il restait assis, parfaitement immobile, le dos droit, du matin au soir. Il semblait avoir un samādhi très fort et j'avais hâte de lui parler après la retraite. Tard dans la nuit, je fus réveillé par un bruit soudain et je vis cet homme se glisser discrètement dans la chambre. Il était évident qu'il était sorti. Lorsqu'il vit que je le regardais, il s'assit sur le lit à côté de moi. Il avait l'air embarrassé : "Je n'en pouvais plus. Ma petite amie me manque tellement. J'ai failli m'enfuir aujourd'hui. Mais je lui ai parlé au téléphone et elle m'a persuadé d'aller jusqu'au bout. Désolé de vous avoir réveillé."

Mon premier modèle, "a-t-il atteint un certain stade d'éveil ?", était un jeune homme stressé à qui sa petite amie manquait, et dont l'esprit était agité d'un ouragan de pensées. Mon conseil : si vous avez déjà vécu une telle expérience, ne laissez pas le souvenir s'échapper de votre esprit.

Ajahn Jayasāro
13/8/24



La peur du rejet nous hante

So many needs struggle to be met. The need to be seen, to be accepted, approved, to be liked, to be loved, to be respected, or perhaps even to be feared; the need to be perceived as attractive, intelligent, powerful; to be seen as good at something, or just a good person. All these needs bear with them the shadow of fear. The fear of rejection haunts us, the fear of disapproval, of dislike, of being unloved; the fear of being perceived as unattractive, of seeming stupid, or weak, or bad. Or, perhaps worst of all, the fear of being invisible, deemed unworthy of any kind of attention.

Until the realisation of Stream Entry and the abandonment of Identity View (*sakkāyaditthi*) these desires and fears will always tend to be present to one degree or another. But by practice of the Eightfold Path the habit of grasping onto physical and mental phenomena as 'me' and 'mine' starts to diminish. We become more and more familiar, more and more at home with, the profound sense of well-being that comes with inner clarity and awareness. One sign of progress on the path is our growing sense of refuge in Buddha, Dhamma and Sangha, together with the weakening of our craving for validation from others.

Ajahn Jayasāro
17/8/24

Tant de besoins cherchent à être satisfaits. Le besoin d'être reconnu, d'être accepté, approuvé ; d'être aimé, d'être respecté, ou peut-être même d'être craint ; le besoin d'être perçu comme attirant, intelligent, puissant ; d'être perçu comme bon à quelque chose, ou simplement comme une bonne personne. Tous ces besoins portent en eux l'ombre de la peur. La peur du rejet nous hante, la peur de la désapprobation, de l'aversion, du manque d'amour ; la peur d'être perçu comme peu attrayant, d'avoir l'air stupide, faible ou méchant. Ou, peut-être le pire de tout, la peur d'être invisible, d'être jugé indigne de toute forme d'attention.

Jusqu'à ce que l'on réalise l'Entrée dans le Courant et que l'on abandonne la vue erronée de notre propre identité (sakkāyadiṭṭhi), ces désirs et ces peurs auront toujours tendance à être présents dans une certaine mesure. Mais en pratiquant l'Octuple Sentier, l'habitude de s'accrocher aux phénomènes physiques et mentaux en tant que 'moi' et 'mien' commence à diminuer. Nous devenons de plus en plus familiers et de plus en plus à l'aise avec le profond sentiment de bien-être qui découle de la clarté et de la conscience intérieures. Un signe de progrès sur le chemin est notre sentiment croissant de refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, ainsi que l'affaiblissement de notre besoin de validation par les autres.

Ajahn Jayasāro
17/8/24



Tous ces besoins portent
en eux l'ombre de la peur.

Ajahn Jayasāro

Révéler nos propres fautes et celles des autres



One person discloses the faults of others without being asked, how much more so when asked directly. They speak in detail, without omissions, often exaggerating for effect, presenting the others faults without context or compassion. They mix what they know directly with hearsay. They may claim to feel concern but inwardly feel pleasure at another's faults being made public.

Another person avoids, if all possible, speaking of the faults of others. They recognise the perverse pleasure that can come from such speech and shun it like poison. Questioned directly and having no option, they speak as concisely as possible, keeping strictly to what they know to be true, and what is necessary to mention. They refer to possible mitigating circumstances

One person does not disclose their own faults when asked about them directly, how much less so when ~~at~~ not being asked. When confronted, they lie or evade the questions or claim to be offended by them, or ask sharp counter-questions like, 'Who are you to ask me about that, when you yourself....' If they have no choice they speak with omissions, full of excuses, editing their account to seem as blameless as possible.

Another person is willing to disclose their faults, even when not asked about them. If directly questioned and considering it necessary or useful or appropriate they speak about their faults frankly, humbly without omissions or excuses. Their commitment to the truth as they know it is stronger than their need to protect a certain image of themselves.

Ajahn Jayasāro
20/8/24

Une personne révèle les fautes des autres sans qu'on le lui demande, et encore plus si on le lui demande directement. Elle parle en détail, sans omission, souvent en exagérant pour faire de l'effet, présentant les fautes des autres sans contexte ni compassion. Elle mélange ce qu'elle sait directement avec des ouï-dire. Elle peut prétendre se sentir soucieuse, mais se réjouit intérieurement que les fautes d'autrui soient exposées au grand jour.

Une autre personne évite, dans la mesure du possible, de parler des fautes des autres. Elle reconnaît le plaisir pervers que peut procurer un tel discours et le fuit comme un poison. Interrogée directement et n'ayant pas d'autre choix, elle parle de manière aussi concise que possible, s'en tenant strictement à ce qu'elle sait être vrai et à ce qu'il est nécessaire de mentionner. Elle évoque d'éventuelles circonstances atténuantes.

Une personne ne dévoile pas ses propres défauts lorsqu'elle est interrogée directement et encore moins lorsqu'elle ne l'est pas. Lorsqu'elle est confrontée, elle ment ou élude les questions, elle se dit offensée par celles-ci ou pose des contre-questions acerbes telles que "Qui es-tu pour me poser des questions à ce sujet, alors que tu es toi-même" ? Si elle n'a pas le choix, elle commet des omissions et trouve des excuses, en élaborant son récit de manière à paraître aussi irréprochable que possible.

Une autre personne est prête à révéler ses propres fautes, même si on ne le lui demande pas. Si on le lui demande et qu'elle le juge nécessaire, utile ou approprié, elle parle de ses fautes avec franchise et humilité, sans omissions ni excuses. Son engagement envers la vérité telle qu'elle la connaît est plus fort que son besoin de protéger une certaine image d'elle-même.

Ajahn Jayasāro
20/8/24



Être entièrement inoffensif ne peut être qu'un idéal à suivre



I spent my second rains retreat as a monk at Wat Pah Nanachat in Ubon.

One night, after heavy rain, I woke up to find that my kuti had been invaded by ants. The light of my torch revealed that my body was covered by many hundreds of them. Fortunately, they were not the vicious 'mottlin' biting ants ~ they were a much smaller kind content to just blindly run about – but the itching sensation was intense. I fumbled to light my kerosene lantern and then used the soft floor brooms to gently sweep the ants off my body. It took a long time. I made my best effort to ignore the itching and save as many lives as I could. Nevertheless, a lot of ants died. It was a good lesson for me that even for a Buddhist monk total harmlessness can only be a guiding ideal. There is no perfection of sīla in this imperfect, messy world. The precept against taking life is a standard to uphold, an ever-present object of mindfulness. But if there is purity of sīla with regards to this precept, it is only to be found in honouring the precept, putting it above physical discomfort, or even danger, and living up to the ideal of harmlessness as well as one possibly can.

Ajahn Jayasāro
24/8/24

J'ai passé ma deuxième retraite des Pluies en tant que moine à Wat Pah Nanachat à Ubon. Une nuit, après une forte pluie, je me suis réveillé et j'ai découvert que mon kuti avait été envahi par des fourmis. À la lumière de ma torche, j'ai constaté que mon corps était couvert de centaines de fourmis. Heureusement, il ne s'agissait pas des vicieuses fourmis piqueuses 'motlin', elles étaient bien plus petites et se contentaient de courir à l'aveuglette, mais la sensation de démangeaison était intense. J'ai tâtonné pour allumer ma lampe à pétrole, puis j'ai utilisé le balai souple et doux pour enlever délicatement les fourmis de mon corps. Cela a pris beaucoup de temps. J'ai fait de mon mieux pour ignorer les démangeaisons et sauver autant de vies que possible. Néanmoins, beaucoup de fourmis sont mortes. Ce fut une bonne leçon pour moi : même pour un moine bouddhiste, être entièrement inoffensif ne peut être qu'un idéal à suivre. La perfection de sīla n'existe pas dans ce monde imparfait et chaotique. Le précepte de ne pas prendre la vie est une norme à respecter, un objet constant de la pleine conscience. Mais s'il existe une pureté de sīla concernant ce précepte, elle ne se trouve que dans le fait d'honorer le précepte, de le placer au-dessus de l'inconfort physique, voire du danger, et de vivre l'idéal de l'innocuité aussi bien que l'on peut.

Ajahn Jayasāro
24/8/24



Saine ou malsaine : la motivation de la pratique



Motivation is an impermanent, conditioned phenomena. Motivation to practice is part of the practice. Indeed, everything that occurs in the mind should be considered to be included in the practice. The strength of our motivation needs to be monitored, because it fluctuates. Is it at an optimum level or are we approaching practice in a mechanical or perfunctory way? Crucially, we need to monitor whether our present motivation is wholesome or unwholesome.

Wholesome motivation is the root of all progress in Dhamma. Unwholesome motivation lies at the root of all stagnation and decline.

Right Effort, Right Mindfulness, Right Samādhi are only possible with wholesome motivation. Wholesome motivation (Dhammachanda) is focused on the quality of the process, on what we are doing right now, on the causes and conditions we are creating. Unwholesome motivation is focused on the future, on the desired results of practice. It is bound up with craving (tanhā): the desire for a particular experience, the desire to be or become something or other; the desire to annihilate or escape from the sense of being something or other.

The Buddha and all the great teachers urge us: Recognise and let go of unwholesome motivation. Cultivate wholesome motivation.

Ajahn Jayāro
27/8/24

La motivation est un phénomène impermanent et conditionné. La motivation pour la pratique fait partie de la pratique. En effet, tout ce qui se passe dans l'esprit doit être considéré comme étant inclus dans la pratique. La force de notre motivation doit être suivie de près, car elle fluctue. Est-elle à un niveau optimal ou abordons-nous la pratique de manière mécanique ou superficielle ? Surtout, nous devons vérifier si notre motivation actuelle est saine ou malsaine.

La motivation saine est la racine de tout progrès dans le Dhamma. La motivation malsaine est à l'origine de toute stagnation et de tout déclin.

L'Effort Juste, l'Attention Juste, la Concentration Juste ne sont possibles qu'avec une motivation saine. La motivation saine (Dhammachanda) est axée sur la qualité du processus, sur ce que nous faisons en ce moment, sur les causes et les conditions que nous créons. La motivation malsaine est axée sur l'avenir, sur les résultats souhaités de la pratique.

Elle est liée à l'envie (tanhā) : le désir d'une expérience particulière, le désir d'être ou de devenir quelque chose ou de devenir différent ; l'envie d'annihiler ce sens d'être quelque chose ou de s'affranchir de ce sens d'être quoi que ce soit.

Le Bouddha et tous les grands maîtres nous exhortent : Reconnaissez et abandonnez les motivations malsaines. Cultivez les motivations saines.

Ajahn Jayasāro
27/8/24



Les doutes concernant le niveau de samādhi



Meditators often doubt about the level of samādhi required to provide the stability and clarity of mind sufficient to support contemplation of the three characteristics of anicca, dukkha and anattā. The answer is to be found in the question. If a meditator is able to sustain the contemplation without distraction then the samādhi base is sufficient. If they are unable to sustain the focus of the contemplation, then the samādhi base is insufficient. In case of the latter, they should return to their primary meditation objects.

This is a ^{matter} ~~point~~ where it is not necessary to engage in a lot of theoretical discussion. Doing so tends to end in unresolved arguments, each side quoting the texts of their choice, or different interpretations of the same texts.

Doubts about Vinaya may come to an end by looking at the relevant texts. But doubts about Dhamma come to an end by putting primary emphasis on direct experience.

Ajahn Jayasāro
31/8/24

Les méditants ont souvent des doutes concernant le niveau de samādhi requis pour assurer la stabilité et la clarté d'esprit nécessaires à la contemplation des trois caractéristiques que sont anicca, dukkha et anattā. La réponse se trouve dans la question. Si un méditant est capable de contempler ces trois caractéristiques sans être distrait, alors le niveau de samādhi est suffisant. S'il n'est pas en mesure de maintenir l'attention sur la contemplation, le niveau de samādhi est insuffisant. Dans ce cas, le méditant doit revenir à son objet de méditation initial.

Il n'est pas nécessaire de s'engager dans de nombreuses discussions théoriques sur ce sujet. Cela tend à se terminer par des disputes sans résolution, chaque partie citant les textes de son choix ou des interprétations différentes d'un même texte. Examiner les textes pertinents permet de lever les doutes concernant le Vinaya. Mais en mettant l'accent sur l'expérience directe, on élimine les doutes sur le Dhamma.

Ajahn Jayasāro
31/8/24



Reconnaître notre progrès dans le Dhamma



Jivaka Komārabhacca was the Buddha's physician. In the Pāli texts it is recounted that shortly after he was born, his courtesan mother had him abandoned on a rubbish tip. Later on the day this occurred, Prince Abhaya of Magadha passed by the rubbish tip and noticing something unusual, ordered one of his attendants to investigate. When informed that the suspicious-looking bundle was a baby, he asked if it was still alive, and received the reply that yes, it was. Prince Abhaya decided at that moment to raise the child himself, and give him the name of Jivaka 'he who is alive'.

Jivaka went on to study medicine at the great university of Taxila under a teacher called Ātreya. At the end of his studies Ātreya gave him a test. He told him to walk through the countryside around the university and gather samples of all the non-medicinal plants. Jivaka arrived back at dusk empty-handed and disappointed. But Ātreya was beaming. The fact that he could not find a single plant without some kind of a healing property meant that he had passed the test, not failed it.

To the discerning eye, every situation, whatever its particular characteristics, possesses medicinal qualities. It is in the ability to recognise and make use of these qualities that we can see our progress in Dhamma. Some yield patience, some humility, some kindness, some calm and some wisdom. There need be no such thing as a waste of time.

Ajahn Jayasāro
3/9/24

Jīvaka Komārabhacca était le médecin du Bouddha. Les textes du Canon pāli racontent que peu après sa naissance, sa mère, une courtisane, l'abandonna dans une décharge. Plus tard ce même jour, le prince Abhaya de Magadha passa près de la décharge et, remarquant quelque chose d'inhabituel, ordonna à l'un de ses serviteurs d'enquêter.

Informé que le paquet suspect était un bébé, il demanda s'il était encore en vie et reçut une réponse affirmative. Le prince Abhaya décida alors d'élever lui-même l'enfant et lui donna le nom de Jīvaka, « celui qui est vivant ».

Jīvaka étudia ensuite la médecine à la grande université de Taxila sous la direction d'un professeur appelé Atreya. À la fin de ses études, Atreya lui fit passer un test. Il lui demanda de parcourir la campagne autour de l'université et de recueillir des échantillons de toutes les plantes non médicinales. Jīvaka revint au crépuscule les mains vides et déçu. Mais Atreya était rayonnant. Le fait que Jīvaka n'ait trouvé aucune plante sans la moindre propriété curative signifiait qu'il avait réussi le test et non pas échoué.

Pour un œil averti, toute situation, quelles que soient ses caractéristiques particulières, possède des vertus médicinales. C'est dans la capacité à reconnaître et à utiliser ces qualités que nous pouvons voir nos progrès dans le Dhamma. Certains cultivent la patience, d'autres l'humilité, d'autres la bienveillance, d'autres le calme et d'autres encore la sagesse. Rien n'est une perte de temps.

Ajahn Jayasāro
3/9/24



L'idée d'un monde objectif est puissante, mais ce n'est que ça, une idée



The idea of an objective world 'out there' is a powerful one; but it is just that - an idea. The particular characteristics of the human brain and the sense organs condition what we conceive to be separate from us. For we humans, sight is the predominant sense, and our world idea is deeply affected by that. In our eyes, three 'cones' allow us to perceive what we label as red, green and blue. But birds have four or five cones ~~and~~ and are sensitive to ultraviolet light, allowing them to perceive colours we cannot. So, in what sense do these colours objectively exist? And consider. For example, how different is the world that elephants live in. Their sense of smell is so refined that they can detect a water source up to 20 km away. They can hear and produce infrasound (reaching frequencies as low as 5 Hz). Elephants can tune into sound waves carried through the ground as well as the air to understand the direction, distance and content of the communication. They can detect vibrations created by an elephant stomping 30 km ~~thru~~ away through sensitive sensors in their feet. Their world is radically different from ours.

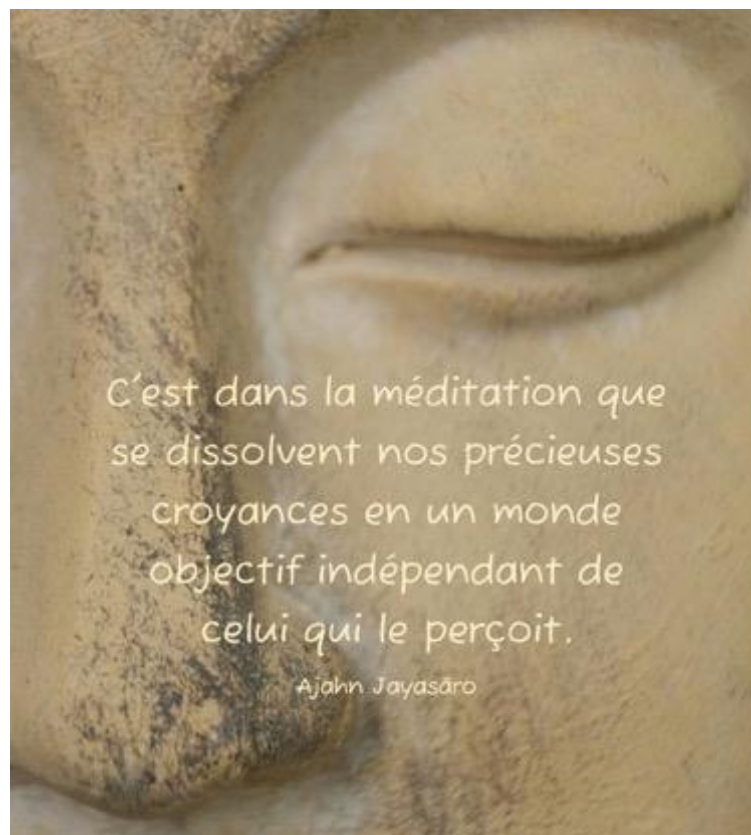
But it is in meditation that our cherished beliefs about an objective world independent of the one who perceive it, dissolves. As we learn how to let go of thinking, ideas of self and other cease in the silence. A whole new dimension of experience is revealed.

Ajahn Jayasaro
7/9/24

L'idée d'un monde objectif est puissante, mais ce n'est que ça, une idée. Les caractéristiques particulières du cerveau humain et des organes sensoriels conditionnent ce que nous concevons comme étant séparé de nous. Pour nous, humains, la vue est le sens prédominant et notre idée du monde en est profondément affectée. Dans nos yeux, trois "cônes" nous permettent de percevoir ce que nous appelons le rouge, le vert et le bleu, mais les oiseaux ont quatre ou cinq cônes et sont sensibles à la lumière ultraviolette, ce qui leur permet de percevoir des couleurs que nous ne pouvons pas percevoir. Donc comment pouvons-nous croire que ces couleurs existent objectivement ? Considérons, par exemple, à quel point le monde dans lequel vivent les éléphants est différent du nôtre. Leur odorat est si développé qu'ils peuvent détecter une source d'eau jusqu'à 20 km de distance. Ils peuvent entendre et produire des infrasons (atteignant des fréquences aussi basses que 5 khz). Les éléphants peuvent capter les ondes sonores transportées par le sol et l'air pour déterminer la direction, la distance et le contenu de la communication. Ils peuvent détecter les vibrations créées par un éléphant marchant bruyamment à 30 km de distance grâce à des capteurs sensibles situés dans leurs pieds. Leur monde est radicalement différent du nôtre.

Mais c'est dans la méditation que se dissolvent nos précieuses croyances en un monde objectif indépendant de celui qui le perçoit. Lorsque nous apprenons à lâcher la pensée, les idées de soi et d'autrui disparaissent dans le silence. Une toute nouvelle dimension de l'expérience se révèle.

Ajahn Jayasāro
7/9/24



Les principes bouddhistes et les obstacles intérieurs



I get asked many different types of Dhamma question. Some I answer categorically, some with a more qualified answer, some I answer with a counter-question, and some I put aside. One of the most popular genre of questions begins with the words: "how do I find a balance between..." Quite often, I find myself pointing out that the idea of a balance or imbalance between countervailing forces is not always the best metaphor for understanding what's going on in our lives.

Recently, a school student asked me how she could balance her quest for academic excellence with adoption of Buddhist principles. My counter-question was, "what Buddhist principles do you see as undermining the pursuit of excellence, and you think may need to be sacrificed?" In this case, a caricature of Buddhist principles was the problem, not the principles themselves. In fact, I suggest that if you were to draw up a list of all the inner obstacles to academic excellence, you would find that practices based upon Buddhist principles, provide the most systematic and effective means of dealing with them. An example of this point may be found in the Suttas when the brahmin Saṅgārava asked the Buddha for advice about his memorisation techniques (Aś.193(2))

Some things in our life need to be balanced, some need to be eliminated altogether, and some things initially seen to oppose each other, are, in fact, mutual supports.

Ajahn Jayasaro
10/9/24

On me pose des questions très variées sur le Dhamma. Je réponds à certaines de manière catégorique, à d'autres par une réponse plus nuancée, à d'autres encore par une contre-question, et à d'autres enfin en les laissant de côté. L'une des questions les plus fréquentes commence par ces mots : « Comment trouver un équilibre entre.... ». Très souvent, je me retrouve à souligner que l'idée d'équilibre ou de déséquilibre entre des forces contraires n'est pas toujours la meilleure métaphore pour comprendre ce qui se passe dans nos vies.

Récemment, une étudiante m'a demandé comment elle pouvait concilier sa quête d'excellence académique et l'adoption des principes bouddhistes. Ma contre-question fut la suivante : « Quels sont les principes bouddhistes qui, selon vous, nuisent à la recherche de l'excellence et qui devraient être sacrifiés ? » Dans ce cas, c'était une caricature des principes bouddhistes qui posait problème, et non les principes eux-mêmes.

En fait, je pense que si vous dressiez une liste de tous les obstacles intérieurs à l'excellence académique, vous constateriez que les pratiques basées sur les principes bouddhistes fournissent les moyens les plus systématiques et les plus efficaces pour les surmonter. Un tel exemple peut être trouvé dans les suttas lorsque le brahmane Sangārava demande au Bouddha des conseils sur ses techniques de mémorisation (A5.193 (2)).

Certaines choses dans notre vie doivent être équilibrées, d'autres doivent être complètement éliminées, et certaines choses qui semblent initialement opposées en fait se soutiennent mutuellement.

Ajahn Jayasāro
10/9/24



Prendre conscience de la nature fragile, insubstantielle et superficielle de l'existence non éveillée



Busyness dulls our faculties. We become emotionally affected by many things that don't matter very much at all, and remain insensitive to things that matter a lot.

The Buddha compared the faculties of human beings to those of thoroughbred horses. He said that the very best horses run at the shadow of the whip; the second-best kind of horse run as soon as they feel the whip touch their skin; the next level of horse only run when they feel the sting of the whip, and the inferior only when the whip pierces to the bone.

For Buddhists the reality of human suffering and death is the whip that can inspire within them a sense of urgency to practise sincerely for liberation. For many, the change comes only when they themselves are afflicted by suffering or face imminent death. Others are stirred from their heedlessness by the suffering or death of a loved one. Others, more sensitive, are stirred by personally experiencing human suffering and death. The most mature, like the horses moved merely by the shadow of the whip, are awakened to the fragile, insubstantial, superficial nature of unenlightened existence simply by hearing in general terms about human suffering and death. For them nothing makes any real sense any more except practice of the Dhamma.

Ajahn Jayasuro

14/9/24

Nos occupations frénétiques émoussent nos facultés. Nous devenons émotionnellement affectés par de nombreuses choses qui sont sans importance, et nous restons insensibles aux choses qui sont très importantes.

Le Bouddha comparait les facultés des êtres humains à celles des chevaux de pure race. Il expliquait que les meilleurs chevaux courent sous la menace du fouet, les moins bons courent dès qu'ils sentent le fouet toucher leur peau, les chevaux de niveau inférieur ne courent que lorsqu'ils sentent la douleur du fouet, et les plus médiocres ne courent que lorsque le fouet les transperce jusqu'à l'os.

Pour les bouddhistes, la réalité de la souffrance et de la mort humaines est le fouet qui peut leur inspirer un sentiment d'urgence à pratiquer sincèrement pour atteindre la libération. Pour beaucoup, le changement ne se produit que lorsqu'ils sont eux-mêmes affligés par la souffrance ou confrontés à une mort imminente. D'autres sont tirés de leur insouciance par la souffrance ou la mort d'un être cher. D'autres encore, plus sensibles, sont touchés par l'expérience personnelle de la souffrance et de la mort humaines. Les plus matures, comme les chevaux qui sont mus par l'ombre même du fouet, prennent conscience de la nature fragile, insubstantielle et superficielle de l'existence non éveillée, simplement en entendant parler en termes généraux de la souffrance et de la mort humaines. Pour eux, plus rien n'a de sens, sauf la pratique du Dhamma.

Ajahn Jayasāro
14/9/24



Montrer l'exemple



A senior monk recently told me of an occasion when he was abused online over a certain teaching that he had given. His tone of voice as he told me the story was even and natural. It was immediately clear that his reason for telling me was not to defend himself or let off steam. He simply considered that the whole matter was instructional. Any impact on him or his reputation was incidental. What he wanted to impress upon me were the consequences of shoddy scholarship.

I have often felt that it is in seeing teachers embody the Dhamma that I have learnt the most in my life, more even than listening to their discourses. Criticism, especially unfair criticism, is hard to deal with. It is a blessing to be in the presence of one whose mind is such that harsh words aimed at them dissolve in the void, as if they were dabbed in thin air.

People often ask me how to inspire their parents or children in Buddhaddhamma. My advice is to first seek to live the teachings yourself. In words attributed to Anton Chekhov: "Don't tell me the moon is shining; show me the glint of light on broken glass."

Ajahn Jayasāro
17/9/24

Un moine aîné m'a récemment rapporté qu'il avait été victime d'abus sur internet à propos d'un enseignement qu'il avait donné. Le ton de sa voix pendant qu'il me racontait cette histoire était régulier et naturel. J'ai immédiatement compris que la raison pour laquelle il me racontait cela n'était pas pour se défendre ni pour se défouler. Il considérait simplement que toute cette affaire était instructive. Tout impact sur lui ou sur sa réputation était accessoire. Ce qu'il voulait me démontrer, c'était les conséquences d'un travail d'érudition bâclé.

Souvent, c'est en voyant les enseignants incarner le Dhamma que j'ai le plus appris dans ma vie, plus même qu'en écoutant leurs discours. La critique, en particulier la critique injuste, est difficile à assumer. C'est une bénédiction d'être en présence d'une personne dont l'esprit est tel que les mots durs qui lui sont adressés se dissolvent dans le vide, comme s'ils avaient été tracés dans l'air.

Les gens me demandent souvent comment inspirer leurs parents ou leurs enfants dans le Bouddhadhamma. Mon conseil est de chercher d'abord à vivre soi-même les enseignements. Pour reprendre des mots attribués à Anton Tchekhov : « Ne me dites pas que la lune brille ; montrez-moi le reflet de la lumière sur un éclat de verre ».

Ajahn Jayasāro
17/09/24



Les quatre Iddhipādas ou les Chemins de la Réussite



Different ways to inspire the mind to create the causes and conditions necessary to achieve ones goals, appear in the Buddha's teachings on the Four Iddhipādas or Roads to Success.

The first iddhipāda is chanda (desire). Here we harness the power of liking. We try to make things fun, enjoyable. We turn learning into a game. We observe ourself and comment, 'This feels so good!'

But not everything can be made enjoyable, or at least not all the time. With the second iddhipāda, effort (viriya) we cultivate the love of challenge, of putting ourselves to the test. When difficulties occur we don't just wilt. We become energised by the idea of meeting a challenge and overcoming it. This is one of the key values that teachers instil in the young children in the school I work with in Bangkok.

For some people, the power of liking and overcoming challenges doesn't inspire them so much. They are energised by the third iddhipāda: citta (focus), the wholehearted commitment that comes when we feel we are working on something vitally important. Looking at the significance, the consequences, the implications of a task. Feeling that we are part of something meaningful, can lead to a single-minded effort to achieve one's goal.

The fourth iddhipāda, vimamsā, means inquiry, investigation. We can draw upon this quality when we can see a fascinating side to a task, when it arouses our curiosity. This appeals to the kind of mind that feels a drive to understand. 'Does this work? How about this? Why not that? Perhaps I could tweak this?'

Ajahn Jayasiro
21/7/24

Les enseignements du Bouddha sur les quatre Iddhipādas ou Chemins de la Réussite présentent différentes façons d'inciter l'esprit à créer les causes et les conditions nécessaires pour atteindre ses objectifs.

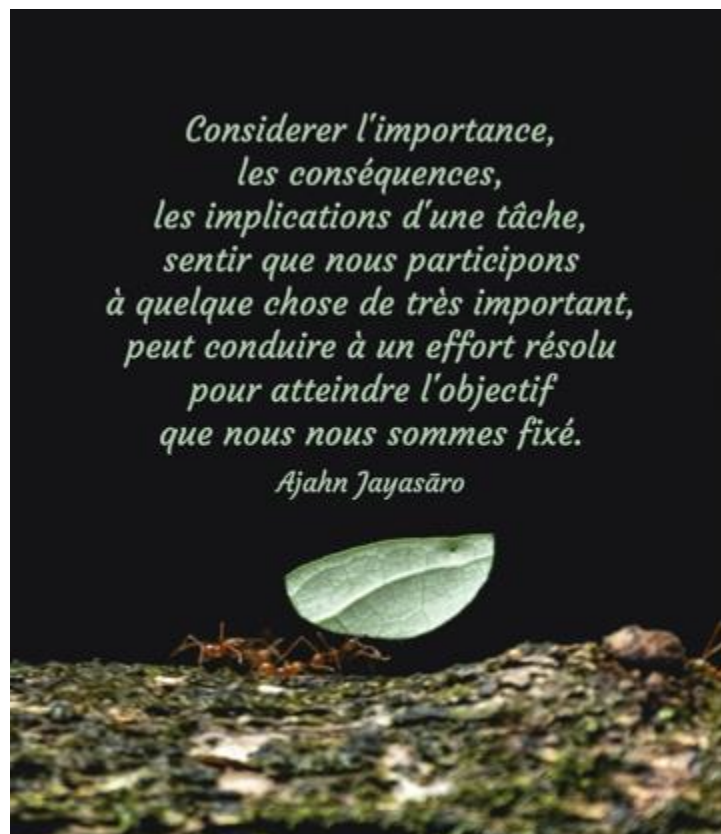
Le premier iddhipāda est chanda (désir). Il s'agit ici d'exploiter le pouvoir du plaisir. Nous essayons de rendre les choses amusantes, agréables. Nous transformons l'apprentissage en un jeu. Nous nous observons et nous nous disons : "C'est si agréable !"

Mais tout ne peut pas être rendu plaisant, ou du moins pas tout le temps. Avec le deuxième iddhipāda, l'effort (virīya), nous cultivons l'amour du défi, de la mise à l'épreuve. Lorsque des obstacles se présentent, nous ne nous contentons pas de nous effondrer. Nous sommes stimulés par l'idée de relever un défi et de le surmonter. C'est l'une des valeurs clés que les enseignants inculquent aux jeunes enfants de l'école avec laquelle je travaille à Bangkok.

Pour certaines personnes, le pouvoir d'aimer et de surmonter les défis ne les inspire pas vraiment. Elles sont stimulées par le troisième iddhipāda : citta (concentration), l'engagement total qui se manifeste lorsque nous sentons que nous travaillons sur quelque chose de vital. Le fait de considérer l'importance, les conséquences, les implications d'une tâche, de sentir que nous participons à quelque chose de très important, peut conduire à un effort résolu pour atteindre l'objectif que nous nous sommes fixé.

Le quatrième iddhipāda, vimamsā, signifie examen approfondi, analyse. Nous pouvons faire appel à cette qualité lorsque nous voyons un côté fascinant dans une tâche, lorsqu'elle éveille notre curiosité. Cela fait appel au type d'esprit qui ressent le besoin de comprendre. "Cela fonctionne-t-il ? Pourquoi pas ceci ? Pourquoi pas cela ? Peut-être pourrais-je modifier ça ?"

Ajahn Jayasāro
21/9/24



La méditation assise et la méditation en marche



"And how is a bhikkhu intent on wakefulness? Here, during the day, while walking back and forth and sitting, a bhikkhu purifies his mind of obstructive qualities. In the first watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities. In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion's posture, with one foot overlapping the other, mindful and clearly comprehending, after noting in his mind the idea of rising. After rising, in the last watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities." (e.g. AN 3.16.8)

This oft-repeated phrase shows the centrality of walking meditation to the purification of the mind in the time of the Buddha.

Walking meditation offers an alternative to sitting meditation when there is some obstruction to sitting e.g. a health problem or intense drowsiness.

Alternating periods of sitting and walking meditation allows meditators, if they wish, to meditate for many hours a day.

Samādhi arising during walking meditation is not so deep as that which may occur during sitting, but it can provide a good and sometimes an even better basis for the cultivation of wisdom.

Walking meditation practised at a normal walking pace helps meditators to cultivate an awareness easily integrated into daily life.

Some meditators may find walking meditation more suited to their personality than sitting. In such cases they may walk more than sit, but should not abandon sitting altogether. Similarly for those who prefer sitting to walking. The goal is to cultivate a continuity of awareness independent of posture.

4/10/2024
21/1/24

« Et comment un bhikkhu se dédie-t-il à l'état de veille ? À cet égard, un bhikkhu, pendant la journée, purifie l'esprit des états mentaux obstructifs en marchant ou en étant assis ; durant la première partie de la nuit, il purifie l'esprit des états mentaux obstructifs en marchant ou en étant assis ; au milieu de la nuit, il se couche sur le côté droit dans la posture du lion, plaçant un pied sur l'autre, en pleine conscience et doué de discernement attentif, ayant fixé son esprit sur la perception du lever ; durant la dernière partie de la nuit, il purifie l'esprit des états mentaux obstructifs en marchant ou en étant assis. » (AN 3.16.8)

Cette phrase souvent répétée montre la place centrale que la méditation en marche occupait dans la purification de l'esprit à l'époque du Bouddha.

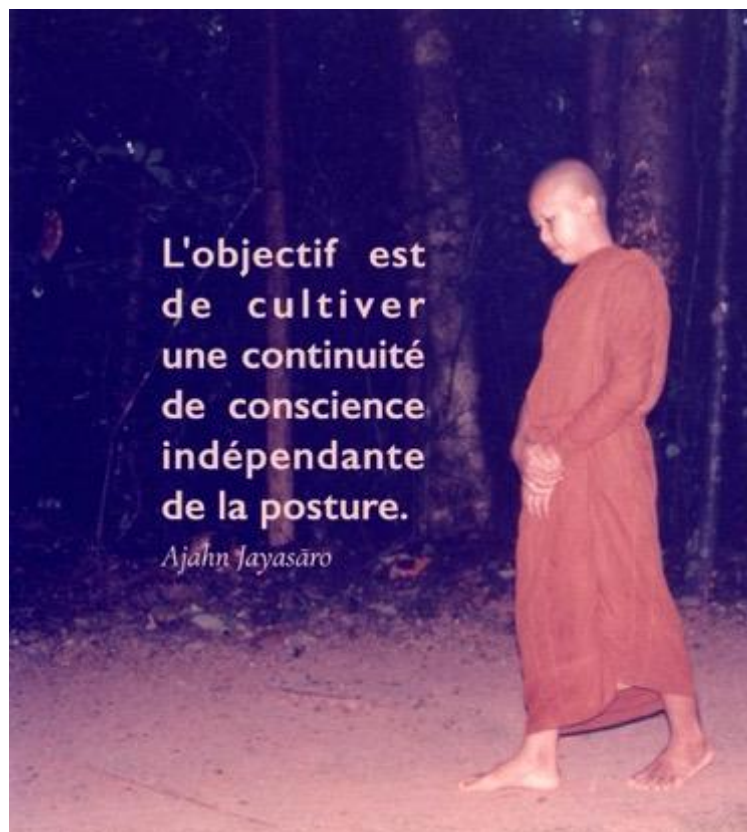
La méditation en marche offre une alternative à la méditation assise lorsqu'il existe un obstacle à celle-ci, par exemple un problème de santé ou une somnolence intense.

L'alternance de périodes de méditation assise et en marche permet aux méditants, s'ils le souhaitent, de méditer plusieurs heures par jour.

Le Samādhi qui apparaît pendant la méditation en marche n'est pas aussi profond que celui qui peut se produire pendant la méditation assise, mais il peut fournir une base aussi bonne et parfois même meilleure pour cultiver la sagesse.

La méditation en marche, pratiquée à un rythme normal aide les méditants à cultiver une conscience qui s'intègre facilement dans la vie quotidienne. Certains méditants peuvent trouver que la méditation en marche convient mieux à leur personnalité que la méditation assise. Dans ce cas, ils peuvent marcher plus souvent qu'ils ne s'assoient, mais ne doivent pas abandonner complètement la position assise. Il en va de même pour ceux qui préfèrent la position assise à la marche. L'objectif est de cultiver une continuité de conscience indépendante de la posture.

Ajahn Jayasāro
24/9/24



Prendre le temps



It is understandable why people sometimes ask about shortcuts. But, at the same time, it's important to recognise that the desire for a shortcut usually slows you down. It prevents you giving yourself wholeheartedly to the practice. As long as you're thinking 'Maybe there's another easier way', you're not putting forward your best effort. Usually, the desire for a shortcut springs from impatience, and impatience is not a good master. It is true that in technical matters, shortcuts can save valuable time and money. But Buddhist cultivation is not primarily a technical matter. The technique is not so important as the quality of mind present in the one applying the technique. Meditators have to be willing to establish the foundations and optimum conditions for effective application of meditation techniques. In other words, the time taken is only long if you want it to be short.

Ajahn Jayasaro
28/9/24

C'est compréhensible que les gens posent quelquefois des questions sur les raccourcis. En même temps, il est important de reconnaître que le désir d'aller plus vite vous ralentit généralement. Il vous empêche de vous donner de tout cœur à la pratique. Tant que vous vous dites « Il y a peut-être un autre moyen plus facile », vous ne donnez pas le meilleur de vous-même. Le plus souvent, le désir d'écourter les choses résulte de l'impatience, et l'impatience n'est pas un bon maître. Il est vrai que dans les domaines techniques les raccourcis peuvent faire gagner du temps précieux et de l'argent. Mais la pratique bouddhiste n'est pas avant tout une affaire de technique. La technique n'est pas aussi importante que la qualité de l'esprit de celui qui l'applique. Les méditants doivent être disposés à mettre en œuvre les fondements et les conditions optimales pour une application efficace des techniques de méditation. En d'autres termes, le temps nécessaire n'est long que si l'on veut qu'il soit court.

Ajahn Jayasāro
28/09/24



Ouvrez-vous à la bonté



The centre back of a football team can sprint fifty metres to hug the centre forward who has just scored a goal. At that moment the centre-back feels *muditā*, sympathetic or appreciative joy. They do so because they see themselves and the centre forward as part of the same team. Their teammates' success and their own success are one and the same. In a similar way, looking on ourselves as members of the human team trying to do good in the world is a skillful means by which we can outflank the jealousy we may feel in the presence of those, especially peers, who are superior to us in some way, have abilities, happiness, success that we aspire to.

But the cultivation of *muditā* has a further benefit. It also dissolves the sense of bleakness, dreariness of heart, the unfocused resentment and disappointment that assails so many people these days. Open your eyes to goodness. Learn how to appreciate it- wherever, whenever and by whoever's actions it appears. It is marvellous how potent this practice can be.

Ajahn Jayasaro
1/10/24

Le défenseur d'une équipe de football fait parfois un sprint de cinquante mètres pour étreindre l'avant-centre qui vient de marquer un but. À ce moment-là, le défenseur ressent muditā, une joie solidaire ou appréciative. Il agit ainsi parce qu'il se considère comme faisant partie de la même équipe que l'avant-centre. Le succès de son coéquipier et son propre succès ne font qu'un. De la même manière, nous considérer comme des membres de l'équipe humaine essayant de faire le bien dans ce monde est un moyen habile de déjouer la jalousie que nous pouvons ressentir en présence de ceux, en particulier nos pairs, qui nous sont supérieurs d'une manière ou d'une autre, qui ont des capacités, un bonheur, un succès auxquels nous aspirons.

Mais la culture de muditā présente un autre avantage. Elle permet également de dissoudre le sentiment de morosité, la tristesse du cœur, le ressentiment sans objet et la déception qui assaillent tant de gens de nos jours. Ouvrez vos yeux à la bonté. Apprenez à l'apprécier où qu'elle se trouve, à tout moment et quelle que soit la personne qui la manifeste. Il est merveilleux de constater à quel point cette pratique peut être puissante.

Ajahn Jayasāro
01/10/24



Samsara est comme du velcro



To adapt an Ajahn Chah simile, grasping onto bad things is like grasping the head of a poisonous snake. It bites you straight away. But if you grasp onto good things, then it's like grasping onto the tail of the snake. The snake cannot bite you straight away. But unless you let it go, it will soon bite you, and just as badly.

This is the dukkha nature of the world. Everything, good and bad, is ready to bite you at any moment that you lose mindfulness. The Buddha teaches the dukkha of all conditioned phenomena, not because there is no pleasure or happiness to be found in the world, but because all phenomena are attachable, and attachment is suffering.

Another analogy: samsāra is like velcro. All conditioned phenomena are loops. The unenlightened mind is full of hooks. As long as there are hooks in the mind, the loops are a problem. Once the hooks have been removed, the loops are merely loops.

Ajahn Jayasaro
5/10/24

Pour reprendre une analogie d'Ajahn Chah, s'attacher aux mauvaises choses, c'est comme saisir la tête d'un serpent venimeux. Il vous mord immédiatement. Mais si vous vous attachez aux bonnes choses, c'est comme si vous vous saisissiez de la queue du serpent. Le serpent ne peut pas vous mordre tout de suite. Cependant, si vous ne le lâchez pas, il vous mordra bientôt, et tout aussi sauvagement.

C'est la nature 'dukkha' du monde. Tout, bon ou mauvais, est prêt à vous mordre dès que vous perdez la pleine conscience. Le Bouddha enseigne que tous les phénomènes conditionnés sont dukkha, non pas parce qu'on ne peut pas trouver de plaisir ou de bonheur dans le monde, mais parce qu'on peut s'attacher à tous les phénomènes, et que l'attachement est souffrance.

Autre analogie : samsara est comme du velcro. Tous les phénomènes conditionnés sont des bouclettes. L'esprit non éveillé est plein de crochets. Tant qu'il y a des crochets dans l'esprit, les bouclettes sont un problème. Une fois les crochets enlevés, les bouclettes ne sont plus que des bouclettes.

Ajahn Jayasāro
05/10/24



Le fondement physique de la pratique du Dhamma



Dhamma practice is a training of the mind. But it can be unnecessarily frustrating if we neglect the physical foundation. We need to give close attention to how we relate to such matters as food, sleep and exercise. Today, I will speak about food.

The Buddha did not stipulate a particular diet, but he emphasized that a) we eat in moderation, stopping before we are completely full, (b) avoid foods that are harmful to the body (c) that we eat with the recognition that meeting the needs of the body takes precedence over the pleasure that eating provides. In other words we should eat to live, not live to eat.

It is helpful for meditation not to eat a large meal in the evening, and take one's main meal during the day. Snacking provides a temporary respite from stress, but no real release. It is a tempting distraction when life feels overwhelming, but is always a step backwards. At best, benign sensory pleasures should be considered a last resort when dealing with stress, not the automatic reaction. We need to slowly increase our ability to bear with the unpleasant. Only then will we be able to trace all the factors that are contributing to it, and deal with them wisely. It helps to observe how the worst part of any unpleasant experience is the craving for it to stop.

Some people are not so caught up with the pleasure of taste as the need to put something solid inside their body. This is not due to genuine hunger. They feel a deep emptiness inside and hope, as if by some magic, it can be filled by physical means. In fact only the Dhamma can remove that black void.

Ajahn Jayasuro
8/10/24

La pratique du Dhamma est un entraînement de l'esprit. Mais elle peut être inutilement frustrante si nous négligeons le fondement physique. Nous devons accorder une attention particulière à la manière dont nous abordons les questions de l'alimentation, du sommeil et de l'exercice.

Aujourd'hui, je parlerai de l'alimentation.

Le Bouddha n'a pas imposé de régime particulier, mais il a insisté sur le fait que

- a) nous mangions avec modération, en nous arrêtant avant d'être complètement rassasiés,
- b) nous évitions les aliments nocifs pour le corps,
- c) nous mangions en reconnaissant que la satisfaction des besoins du corps prévaut sur le plaisir que procure la nourriture.

En d'autres termes, nous devons manger pour vivre, et non vivre pour manger.

Il est utile pour la méditation de ne pas dîner trop copieusement et de prendre son repas principal dans la journée. Le grignotage offre un répit temporaire au stress, mais pas de véritable libération. C'est une distraction tentante lorsque la vie semble écrasante, mais c'est toujours un pas en arrière. Au mieux, les plaisirs sensoriels bénins doivent être considérés comme un dernier recours face au stress, et non comme une réaction automatique. Nous devons lentement augmenter notre capacité à supporter ce qui est désagréable. Ce n'est qu'à ce moment-là que nous pourrions identifier tous les facteurs qui y contribuent et les traiter de manière judicieuse. Il est utile d'observer que le pire aspect de toute expérience désagréable est l'envie d'y mettre fin.

Certaines personnes sont moins prises par le plaisir gustatif que par le besoin d'ingérer quelque chose de solide. Ce besoin n'est pas dû à une véritable faim. Elles ressentent un vide profond à l'intérieur d'elles-mêmes et espèrent, comme par magie, le combler par des moyens physiques. En réalité, seul le Dhamma peut faire disparaître ce vide lugubre.

Ajahn Jayasāro
8/10/24



Les meilleurs leaders et modèles ne sont pas ceux qui attirent l'attention



As a boy, like most English males of my generation, I fell in love with football. I remember how in 1970, after intense negotiations, my father agreed to wake me up in the middle of the night to watch the England team's matches in the World Cup, broadcast live (by satellite!) from Mexico.

Some years later, two players were competing for their place as goalkeeper in the team I supported. One was a flamboyant figure who made breathtaking saves every match, diving full-length to his left and right in the most thrilling way. The other was a rather dour figure. He only rarely made the wow!-inducing saves of his rival. The saves he made seemed competent but inelegant and commonplace. I couldn't understand why it was the latter who became first-choice goalkeeper for the team.

Later, when I was playing myself, as winger in a local team, I brought up the matter with a coach. He explained that the second player 'read the game' so well, his positioning so astute, that he seldom had the need for the spectacular. A lot of the wonderful saves the other player made were only necessary because of the weaknesses he showed in other areas of his game.

It was a revelation to me, one that I've never forgotten. The best people to look to as leaders and role-models are not the eye-catching figures, the brilliant problem solvers, but those who work away, quietly but effectively, preventing the problems from arising in the first place.

Ajahn Jayasāro
12/30/24

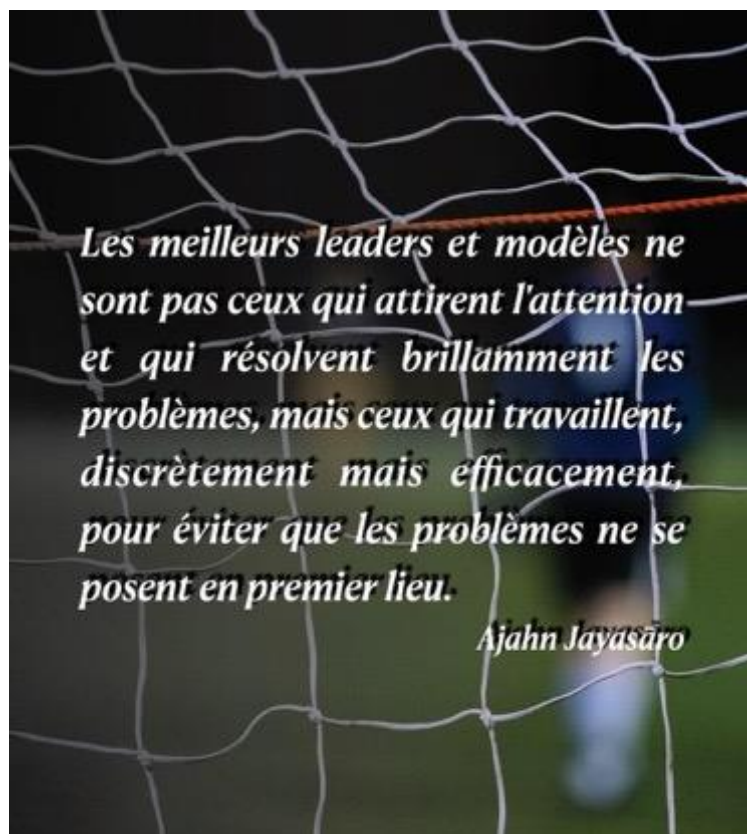
Enfant, comme la plupart des Anglais de ma génération, je suis tombé amoureux du football. Je me souviens qu'en 1970, après d'intenses négociations, mon père accepta de me réveiller au milieu de la nuit pour regarder les matchs de l'équipe d'Angleterre lors de la Coupe du monde, retransmis en direct (par satellite !) depuis le Mexique.

Quelques années plus tard, deux joueurs se disputaient la place de gardien de but dans l'équipe que je supportais. L'un était un personnage flamboyant qui faisait des arrêts époustouflants à chaque match, plongeant à droite et à gauche d'une manière des plus excitantes. L'autre était plutôt terne. Il ne faisait que rarement les arrêts époustouflants de son rival. Les arrêts qu'il faisait semblaient satisfaisants mais inélégants et banals. Je ne comprenais pas pourquoi c'était ce dernier qui était devenu le gardien de but de l'équipe.

Plus tard, alors que je jouais moi-même comme ailier dans une équipe locale, j'ai posé la question à un entraîneur. Il m'expliqua que le second joueur " comprenait si bien le jeu ", son positionnement était si astucieux, qu'il n'avait que rarement besoin de faire appel au spectaculaire. La plupart des arrêts extraordinaires réalisés par l'autre joueur n'étaient nécessaires qu'en raison des faiblesses qu'il montrait dans d'autres domaines de son jeu.

Ce fut pour moi une révélation que je n'ai jamais oubliée. Les meilleurs leaders et modèles ne sont pas ceux qui attirent l'attention et qui résolvent brillamment les problèmes, mais ceux qui travaillent, discrètement mais efficacement, pour éviter que les problèmes ne se posent en premier lieu.

Ajahn Jayasāro
12/10/24



Pavāranā



On Thursday, the Vassa (the annual three-month Rains Retreat) comes to an end. The day is marked in monasteries by a ceremony called Mahā Pavāranā ('Great Invitation'). In this ceremony every monk formally invites all members of the Sangha, irrespective of seniority, to feel free to admonish him for any inappropriate act of body or speech, intentional or unintentional, that he may have committed. The prominence given to this ceremony is an indication of the great importance that the Buddha gave to mutual admonishment as a means of maintaining healthy and harmonious monastic communities. Indeed, being open to constructive criticism is one of the most essential virtues for anyone, monastic or lay, who wishes to make real progress in Dhamma practice. For the Sangha, pavarana is not limited to specific times. The ceremony at the end of Vassa is simply a ritual re-affirmation of a key on-going principle.

If receiving feedback well can be a real challenge, giving it well is not easy either. Ven. Sariputta gave the following advice: establish these five points of reference.

- 1) I will speak at an appropriate time, not an inappropriate time.
- 2) I will speak truthfully, not falsely.
- 3) I will speak gently, not harshly.
- 4) I will speak in a beneficial way, not in a harmful way.
- 5) I will speak with a mind of mettā, not harbouring resentment.

Ajahn Jayāro
15/10/24

Ce jeudi, le Vassa (la Retraite des Pluies annuelle de trois mois) se termine. Ce jour est marqué dans les monastères par une cérémonie appelée Mahā Pavāraṇā (« Grande Invitation »). Durant de cette cérémonie, chaque moine invite formellement tous les membres du Sangha, quelle que soit leur ancienneté, à se sentir libres de le réprimander pour tout acte corporel et toute parole inappropriés, intentionnels ou non, qu'ils auraient pu commettre. L'importance accordée à cette cérémonie témoigne de la grande importance que le Bouddha accordait à la réprimande mutuelle comme moyen de maintenir des communautés monastiques saines et harmonieuses. En effet, être ouvert à la critique constructive est l'une des vertus les plus essentielles pour toute personne, de la communauté monastique ou laïque, qui souhaite faire de réels progrès dans la pratique du Dhamma. Pour le Sangha, le pavāraṇā n'est pas limité à des moments particuliers. La cérémonie à la fin du Vassa est simplement une réaffirmation rituelle d'un principe clé constant.

Si bien recevoir des retours peut être un véritable défi, bien en donner n'est pas facile non plus. Le vénérable Sariputta a donné le conseil suivant : établissez ces cinq points de référence.

- 1) Je parlerai au bon moment, et non à un moment inopportun.
- 2) Je parlerai avec sincérité, et non fausseté.
- 3) Je parlerai avec douceur, et non pas avec dureté.
- 4) Je parlerai d'une manière bénéfique, et non d'une manière malfaisante.
- 5) Je parlerai avec un esprit de mettā, sans nourrir de rancune.

Ajahn Jayasāro
15/10/24



Les pièges de la méditation: la fascination, la peur et le doute



As meditation practice develops, meditators may experience unusual perceptions of various kinds. In breath meditation, for example, there may come a point where it seems as if the breath has completely disappeared. Prior to that, meditators may be confronted with vivid mental images or sounds. The variety of perceptual distortions is considerable.

The most common mistakes made by meditators with regard to these phenomena are fascination, fear and doubt.

In the case of meditators who crave some special peak experience to validate their efforts, fascination is the main danger. Meditators who indulge in such experiences become obsessed with them, and feel disappointed and demotivated when they are unable to access them. Their practice is derailed.

The second trap is fear: some meditators experience a sudden loss of their habitual sense of themselves as deeply threatening. They may give up meditating altogether, unable to bear the thought of repeating such an experience.

The third trap is doubt. Doubt - 'what is this? what's going on? what do I do now?' pulls the mind out of meditation.

In all three cases, the most important thing to bear in mind is that all conditioned phenomena - without exception - arise and pass away and are not self. The stable mind, grounded in mindfulness and clear comprehension is intent on the process nature of phenomena. The content of experiences - whether they are pleasant or unpleasant, whether or not they encourage fascination, fear or doubt - is beside the point.

Ajahn Jayasāro
17/10/24

À mesure que la pratique de la méditation se développe, les méditants peuvent éprouver des perceptions inhabituelles de diverses natures. Dans la méditation sur la respiration, par exemple, celle-ci peut sembler disparaître complètement. Avant cela, les méditants peuvent être confrontés à des images mentales ou à des sons très intenses. La variété des distorsions perceptives est considérable. Les erreurs les plus courantes commises par les méditants à l'égard de ces phénomènes sont la fascination, la peur et le doute.

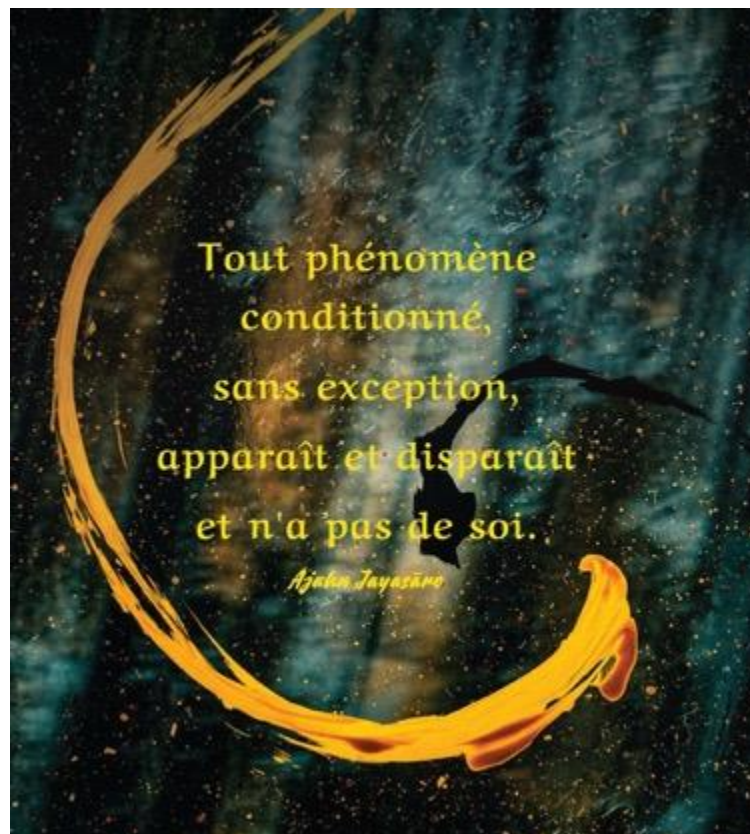
Dans le cas des méditants qui recherchent une expérience de pointe particulière pour valider leurs efforts, la fascination est le principal danger. Les méditants qui s'adonnent à de telles expériences en deviennent obsédés et se sentent déçus et démotivés lorsqu'ils ne parviennent pas à y accéder. Leur pratique s'en trouve compromise.

Le deuxième piège est la peur : certains méditants ressentent la perte soudaine de leur perception habituelle d'eux-mêmes comme une menace profonde. Ne pouvant supporter l'idée de répéter une telle expérience, ils peuvent abandonner toute méditation.

Le troisième piège est le doute. Le doute : « qu'est-ce que c'est ? que se passe-t-il ? que dois-je faire maintenant ? » tire l'esprit hors de la méditation.

Dans ces trois cas, la chose la plus importante à garder à l'esprit est que tout phénomène conditionné, sans exception, apparaît et disparaît et n'a pas de soi. L'esprit stable, ancré dans la pleine conscience et la compréhension claire, se concentre sur la nature du processus des phénomènes. Le contenu des expériences, qu'elles soient agréables ou désagréables, qu'elles suscitent ou non la fascination, la peur ou le doute, n'a rien à voir avec cette question.

Ajahn Jayasāro
15/10/24



Transformation



When I was beginning my monastic training over forty years ago, I was inspired by the attitude of one of the senior Western monks. No matter how much or little aptitude he had for a task, he would stick with it until he was successful. Although not naturally gifted at languages he applied himself so diligently to learning Thai that he eventually gave Dhamma talks to the local villagers that were praised by Ajahn Chah himself.

This monk had a scientific background. He was seen as a bit of a 'cold fish' and sometimes his speech could be quite blunt and hurtful. The feedback he received on this made him decide to devote himself to mettā meditation. I was away that year and on a short visit was dismayed by this monk's new manner. He had suddenly developed an unnatural smiley way of talking and behaving that seemed to me completely inauthentic. I left unimpressed, thinking that I preferred the cold fish. But some months later I returned for another visit and was amazed. The monk's manner had a new warmth and kindness to it that felt utterly genuine, and which stayed with him throughout the following years.

We tend to identify strongly with our personality traits. It can be both sobering and inspiring to see how much of who we consider ourselves to be is a network of habits. I feel grateful to this day that all those years ago this monk taught me a valuable lesson: with sincerity and a consistent application of effort, even the most ingrained of habits can be abandoned.

Ajahn Jayasaro
22/10/24

Il y a plus de quarante ans, aux débuts de mon apprentissage monastique, j'ai été inspiré par l'attitude de l'un des moines aînés occidentaux. Peu importait ses aptitudes pour certaines tâches, il persévérerait jusqu'à ce qu'il réussisse. Bien que n'étant pas naturellement doué pour les langues, il s'était appliqué avec tant de zèle à apprendre le thaï, qu'il avait fini par donner des enseignements aux villageois locaux sur le Dhamma dont Ajahn Chah lui-même avait fait l'éloge.

Ce moine avait une formation scientifique. Il était perçu comme étant froid et son discours pouvait parfois être assez brutal et blessant. Les commentaires qu'il avait reçus à ce sujet l'avaient décidé à se consacrer à la méditation mettā.

J'étais absent cette année-là, mais lors d'une brève visite, j'avais été consterné par les nouvelles manières de ce moine. Il avait soudainement développé une façon de parler et de se conduire affichant un faux sourire qui n'avait rien de naturel et me semblait totalement inauthentique. J'étais reparti, peu impressionné, en me disant que je le préférais quand il était froid. Mais, lorsque j'y suis retourné quelques mois plus tard, j'ai été stupéfait. Le comportement du moine était devenu chaleureux et d'une gentillesse qui non seulement paraissaient complètement authentiques, mais qui ont perduré tout au long des années qui ont suivi.

Nous avons tendance à beaucoup nous identifier à nos traits de caractère. Voir à quel point qui nous nous considérons être n'est en fait qu'un réseau d'habitudes est à la fois dégrisant et inspirant. Depuis toutes ces années, je suis reconnaissant de la leçon précieuse transmise par ce moine : avec sincérité et des efforts constants, même les habitudes les plus ancrées peuvent être abandonnées.

Ajahn Jayasāro
22/10/24



Samādi mène à un esprit clair



In Buddhadhamma, Dhamma practice is explained more in terms of the prevention of problems rather than their remedy. The Buddha taught that without developing samādi, mental hindrances will always prevent us from perceiving the true nature of our life and the world. With samādi we can align ourselves with the way things are. Rather than acting upon a hodgepodge of beliefs and assumptions, logic and emotion, our actions can become rooted in an authentic awareness of the true welfare and happiness of oneself and others.

"Bhikkhus, suppose there were a pool of water that was cloudy, turbid and muddy. Then a person with good sight standing on the bank could not see shells, gravel and pebbles, and shoals of fish swimming around and resting.... So too, it is impossible for a bhikkhu with a cloudy mind to know his own good, the good of others, or the good of others, or to realize a superhuman distinction in knowledge and vision worthy of the noble ones....

Bhikkhus, suppose there were a pool of water that was clear, serene and limpid. Then a person with good sight standing on the bank could see shells, gravel and pebbles, and shoals of fish swimming about and resting... So too, it is possible for a monk with a limpid mind to know his own good, the good of others and the good of both, and to realize a superhuman distinction in knowledge and vision worthy of the noble ones. For what reason? Because his mind is limpid. " (AN1.45)

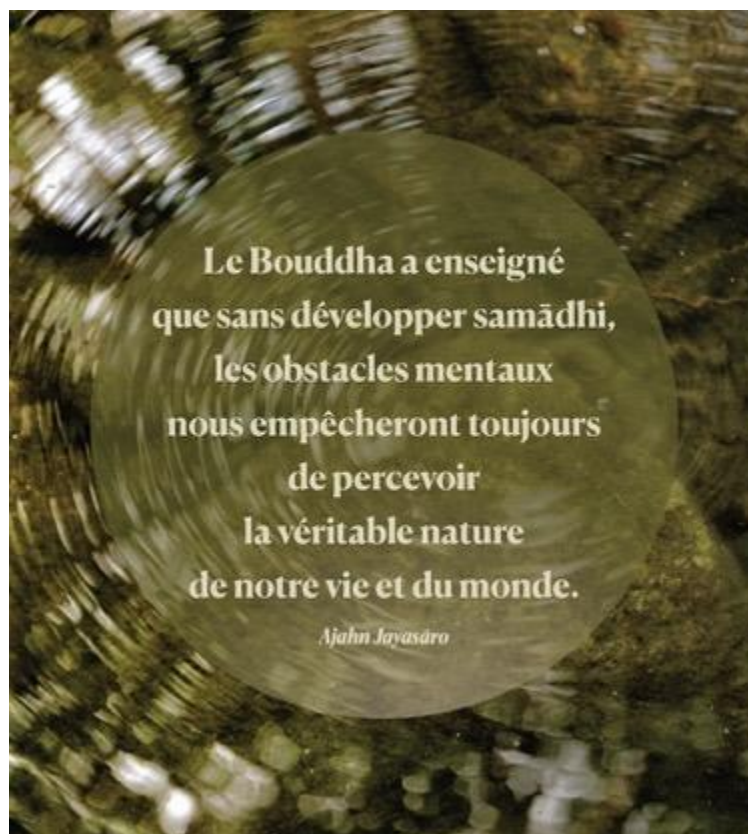
Ajahn Jayasāro
26/10/24

Dans le Buddhadhamma, la pratique du Dhamma est expliquée davantage en termes de prévention des problèmes que de leur résolution. Le Bouddha a enseigné que sans développer samādhi, les obstacles mentaux nous empêcheront toujours de percevoir la véritable nature de notre vie et du monde. Grâce au samādhi, nous pouvons nous accorder avec la façon dont les choses sont. Plutôt que d'agir en fonction d'un amalgame de croyances et d'hypothèses, de logique et d'émotions, nos actions peuvent être ancrées dans une conscience authentique de notre propre bien-être et bonheur, et de ceux des autres.

“Bhikkhus, supposez qu'il y ait une mare d'eau trouble, turbide et boueuse. Une personne ayant une bonne vue et se tenant sur la rive ne pourrait pas voir les coquillages, le gravier et les cailloux, ainsi que les bancs de poissons nageant et se reposant ... De même, il est impossible pour un bhikkhu dont l'esprit est troublé de savoir ce qui lui est bénéfique, ce qui est bénéfique aux autres, ce qui est bénéfique aux deux ; il lui est aussi impossible de réaliser un état humain supérieur, une distinction de connaissance et de vision vraiment noble. .

“Bhikkhus, supposez qu'il y ait une mare d'eau claire, limpide et pure. Une personne ayant une bonne vue et se tenant sur la rive pourrait voir les coquillages, le gravier et les cailloux, ainsi que les bancs de poissons nageant et se reposant ... De même, il est possible pour un bhikkhu dont l'esprit est pur de savoir ce qui lui est bénéfique, ce qui est bénéfique aux autres, ce qui est bénéfique aux deux ; il lui est également possible de réaliser un état humain supérieur, une distinction de connaissance et de vision vraiment noble. (AN 1.45)

Ajahn Jayasāro
26/10/24



La place des cérémonies et rituels



Rituals and ceremonies are containers. Their value is not to be found in the containers themselves so much as in what is placed within them. The fact that people often participate in Buddhist rituals in an automatic unthinking way does not mean that the rituals and ceremonies themselves are a waste of time. To adapt a famous saying: don't ask what you got out of a ceremony, ask what you put into it.

The distinction between a ritual and a ceremony is not always so clearcut, but a few observations can be made. Rituals may be performed alone but ceremonies always involve a group of people. Ceremonies tend to mark specific events whereas rituals may be performed on a daily basis, or even many times a day.

Ceremonies tend to consist of a blend of different rituals. Bowing is a ritual. Making an offering of cloth to the Sangha is a ritual. The Kathina ceremony includes both.

Rituals and ceremonies performed with sincerity and understanding may have significant positive effects on our life. They can give us a sense of community, connection, belonging. They can provide a feeling of closure, allowing us to put a period of pain behind us. In the case of a difficult transition, such as the loss of a loved one, they can provide context and meaning.

Rituals and ceremonies ~~may~~ highlight our genius as a species. We can create beautiful forms, structures and symbols in the external world that provide emotional support for the inner work of Dhamma practice.

Ajahn Jayasāro
29/10/24

Les rituels et les cérémonies sont des réceptacles. Leur valeur n'est pas liée au réceptacle lui-même, mais à ce qu'on met dedans. Les gens participent souvent aux rituels bouddhistes de manière automatique et irréfléchie. Cela ne signifie pourtant pas que les rituels et les cérémonies en eux-mêmes sont une perte de temps. Pour reprendre un célèbre dicton, ne vous demandez pas ce que vous avez obtenu d'une cérémonie, mais ce que vous y avez apporté.

La distinction entre un rituel et une cérémonie n'est pas toujours très nette, mais on peut cependant avancer quelques considérations. Les rituels peuvent être pratiqués individuellement, mais les cérémonies nécessitent toujours un groupe de personnes. Les cérémonies ont tendance à marquer des événements spécifiques, alors que les rituels peuvent être pratiqués quotidiennement, voire plusieurs fois par jour.

Les cérémonies consistent souvent en un mélange de différents rituels. Se prosterner est un rituel. Offrir du tissu au Sangha est un rituel. La cérémonie du Kathina comprend les deux.

Pratiqués avec sincérité et discernement, les rituels et les cérémonies peuvent avoir des effets positifs considérables sur nos vies. Ils peuvent nous procurer un sentiment d'appartenance à une communauté, de connexion, d'appartenance. Ils peuvent nous permettre de tourner la page sur un moment douloureux. En cas de transition difficile, telle que la perte d'un être cher, ils peuvent fournir un contexte et du sens.

Les rituels et les cérémonies soulignent le génie de notre espèce. Dans le monde extérieur, nous savons créer des formes, des structures et des symboles de toute beauté, qui apportent un soutien affectif au travail intérieur de la pratique du Dhamma.

Ajahn Jayasāro
29/10/24



Voyons les souillures mentales pour ce qu'elles sont



All of the many defilements of mind are included under three umbrella terms: greed (lobha), hatred (dosa) and delusion (moha). In the Pāli texts they are usually referred to as the root defilements.

In this context 'greed' covers the spectrum from the coarsest kind of sensual craving to the most subtle inclination of the mind towards a pleasant mental phenomenon.

'Hatred' covers the spectrum from the coarsest kinds of anger and ill-will to the most subtle inclination of the mind away from an unpleasant mental phenomenon.

'Delusion' consists of all the remaining defilements. They are characterised by a lack of mental clarity. Examples include dullness of mind, laziness, worry, guilt, confusion, mental agitation, doubt, attachment to mistaken views and beliefs.

The Dhamma is verifiable. We are all capable of observing what defilement feels like (e.g. this is greed; it's like this), and what the absence of defilement - if only temporary - feels like (e.g. this is non-greed; it's like this). From close observation of our mind, and all the wholesome and unwholesome mental states that pass through it like clouds across the sky, Right View emerges. The aspiration to abandon defilement and to cultivate the path to liberation arises naturally, through seeing defilement and non-defilement, again and again, for what they are.

Ajahn Jayasāro
1/11/24

Toutes les souillures de l'esprit sont regroupées sous trois termes généraux : l'avidité (lobha), la haine (dosa) et l'illusion (moha). Dans les textes du canon Pāli, elles sont généralement désignées comme les souillures fondamentales.

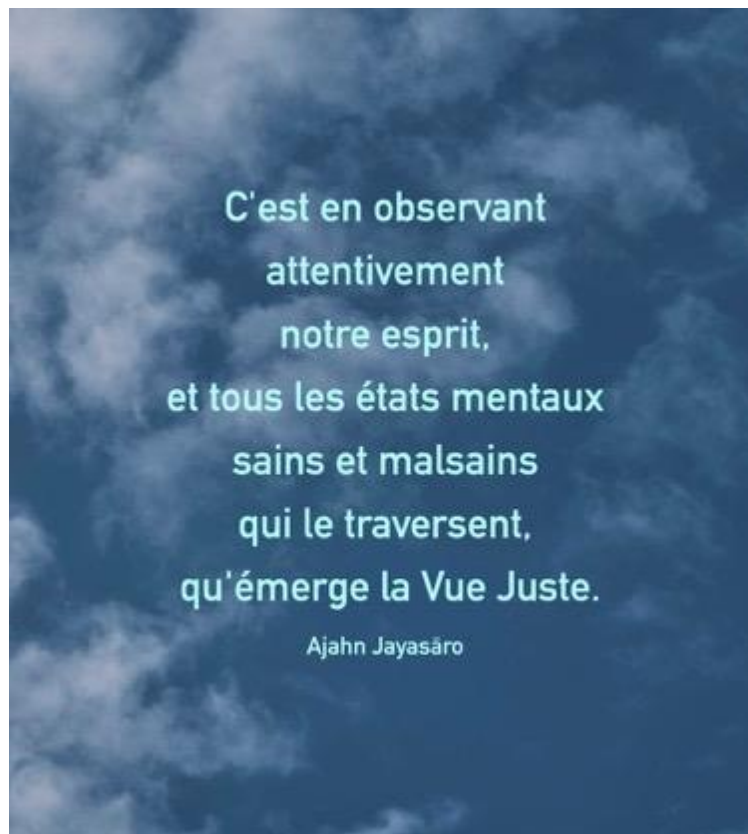
Dans ce contexte, 'l'avidité' va du plus grossier des désirs sensuels à l'inclinaison la plus subtile de l'esprit vers un phénomène mental agréable. La 'haine' va des formes les plus grossières de colère et de malveillance à l'inclinaison la plus subtile de l'esprit à s'éloigner d'un phénomène mental désagréable.

L'illusion comprend toutes les souillures restantes. Elles se caractérisent par un manque de clarté mentale. Les exemples incluent le fait d'avoir l'esprit terne, la paresse, l'inquiétude, la culpabilité, la confusion, l'agitation mentale, le doute, l'attachement à des points de vue et des croyances erronés.

Le Dhamma est vérifiable. Nous sommes tous capables d'observer ce que l'on ressent lorsqu'une souillure se manifeste (par exemple, ceci est l'avidité ; c'est comme ça), et ce que l'on ressent lorsqu'il n'y a pas de souillure, même si ce n'est que temporaire (par exemple, ceci est l'absence d'avidité ; c'est comme ça). C'est en observant attentivement notre esprit et tous les états mentaux sains et malsains qui le traversent comme des nuages dans le ciel qu'émerge la Vue Juste.

L'aspiration à abandonner les souillures et à cultiver la voie de la libération naît naturellement, en voyant les souillures et les non-souillures, encore et encore, pour ce qu'elles sont.

Ajahn Jayasāro
26/10/24



Dix vertus à cultiver



In the Nātha Sutta (AN 10.17) the Buddha lists ten virtues which when cultivated provide protection and refuge.

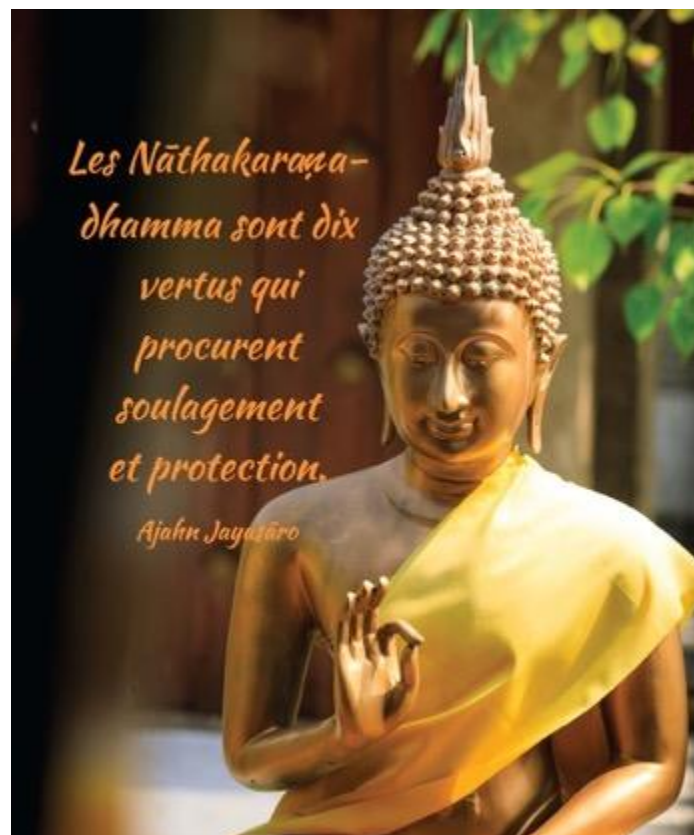
1. Sīla : Educating one's actions and speech by the wise adoption of precepts. Supporting oneself with a livelihood that causes no harm.
2. Bāhusacca : Being devoted to learning; well-read.
3. Kalyāṇamittatā : Cultivating healthy friendships with good friends.
4. Sovacasatā : Welcoming constructive feedback.
5. Kinkaranīyeva dakkhatā : Being public-spirited; contributing time and effort to the well-being of one's community.
6. Dhammakāmatā : Loving the truth; loving the Dhamma.
7. Viriyārambha : Making effort to abandon the unwholesome and cultivate the wholesome. Being resilient, courageous, unfazed by obstacles and disappointments.
8. Santuṭṭhi : Appreciating and finding contentment in the material things that one has acquired through honest hard work.
9. Sati : Being mindful. Bearing in mind all that needs to be remembered. Being ready to deal skilfully with whatever life brings.
10. Paññā : Acting with discernment. Knowing how to reflect on experience. Having the wisdom to see things in their true light.

Ajahn Jayasāro
5/11/24

Dans le Nātha Sutta (AN 10.17), le Bouddha énumère dix vertus qui, lorsqu'elles sont cultivées, offrent protection et refuge.

1. Sīla : Adopter les préceptes pour guider nos actions et nos paroles. Subvenir à nos besoins par des moyens de subsistance qui ne causent aucun tort.
2. Bāhusacca : Se consacrer à l'acquisition d'un savoir étendu ; être cultivé.
3. Kalyānamittatā : Cultiver des amitiés saines avec de bons amis.
4. Sovacassatā : Accepter les critiques constructives.
5. Kiṅkaraṇīyesu dakkhatā : S'engager pour le bien commun et consacrer du temps et des efforts au bien-être de sa communauté.
6. Dhammakāmatā. Aimer la vérité ; aimer le Dhamma.
7. Viriyārambha : S'efforcer d'abandonner ce qui est malsain et de cultiver ce qui est sain. Être résilient, courageux et imperturbable face aux obstacles et aux déceptions.
8. Santulthi : Apprécier et trouver le contentement dans les biens matériels acquis grâce à un travail ardu et honnête.
9. Sati : Être attentif et retenir tout ce dont on doit se souvenir. Être prêt à faire face avec habileté à tout ce que la vie met sur notre chemin.
10. Pañña : Agir avec discernement. Savoir comment réfléchir sur la nature de l'expérience. Avoir la sagesse de voir les choses telles qu'elles sont.

Ajahn Jayasāro
05/11/24



Les souillures



Here is part of a rather startling dialogue that took place between Ven. Sāriputta and the Buddha at a time when the Sangha had started to grow and prosper.

"Sir, there are those who have gone forth from the lay life not out of faith, but to earn a livelihood. They are devious, deceitful and sneaky. They are restless, puffed up, vain, garrulous babblers. They do not guard their sense doors or eat in moderation, and they are not dedicated to wakefulness ... They are disrespectful to the training... lacking mindfulness and clear comprehension... witless, idiotic

These days reports of badly behaved monks are commonplace, although it is worth considering that as the Thai Sangha numbers over 200,000, even a small minority of bad monks could provide enough material for regular scandal stories in the media. But this is no excuse — it is unlikely that the problems are restricted to a small number of 'bad apples'. Nevertheless, as the passage above highlights, it is not a new issue.

As lay Buddhists, the thought to take away from this, I think, is that even blessed with ideal external conditions — living in monasteries surrounded by enlightened beings, the Buddha himself nearby — defilements can still envelop the human mind.

Whether our environment is supportive or obstructive to the work of abandoning the defilements and cultivating the virtues, it will always be extremely difficult. But what else is so worth doing?

Ajahn Jayasāro
9/11/24

Voici une partie d'un dialogue assez surprenant qui se déroula entre Vénérable Sāriputta et le Bouddha, à une époque où le Sangha avait commencé à croître et à prospérer.

« Seigneur, certains ont quitté la vie laïque non pas par foi, mais pour subvenir à leurs besoins. Ils sont sournois, malhonnêtes et fourbes. Ils sont agités, bouffis d'orgueil, vaniteux, bavards invétérés. Ils ne surveillent pas les portes de leurs sens, ne mangent pas avec modération et ne se consacrent pas à la vigilance... Ils ne respectent pas les règles de l'entraînement... manquent de pleine conscience et de compréhension claire... ils sont stupides, idiots. »

De nos jours, les rapports sur les moines qui se comportent mal sont monnaie courante, bien qu'il faille considérer que le Sangha thaïlandais compte plus de 200 000 personnes, même une petite minorité de mauvais moines pourrait fournir suffisamment de matière pour des histoires scandaleuses régulières dans les médias. Mais ce n'est pas une excuse, il est peu probable que les problèmes se limitent à un petit nombre de 'pommes pourries'. Néanmoins, comme le souligne le passage ci-dessus, ce n'est pas un nouveau sujet.

En tant que laïcs bouddhistes, je pense que la réflexion à retenir est que, même avec des conditions extérieures idéales, vivre dans des monastères entourés d'êtres éveillés, avec le Bouddha en personne à côté, les souillures peuvent toujours envelopper l'esprit humain.

Que notre environnement favorise ou entrave le travail d'abandon des souillures et de culture des vertus, cette tâche sera toujours extrêmement difficile. Mais qu'y a-t-il d'autre qui vaille autant la peine d'être fait ?

Ajahn Jayasāro
9/11/24



Les pensées à la porte de l'esprit



Thoughts may be divided into two kinds:
initial thoughts and proliferating thoughts.

Initial thoughts suddenly appear in the mind, usually because a sense impression has provoked a memory. These thoughts are harmless in themselves. Because they arise in the mind without intention, they create no new kamma. However, whenever the mind lacks the protection of mindfulness, these thoughts act as triggers for proliferating thoughts and so become problematic. In such cases, the mind grasps onto the initial thought and runs with it. The presence of intention makes this kammically significant. Certain of these trains of thought can become powerful habits. They have an addictive quality, and play a key role in the onset of mental disorders such as anxiety and depression.

One of the functions of mindfulness is to act as a gatekeeper to the mind. When an unsolicited thought comes knocking on the gate of the mind requesting entrance, sati is there to decide whether or not to let the thought in. Thoughts that would lead to a growth of unwholesomeness in the mind are politely but firmly rejected. Thoughts that would lead to a growth of wholesomeness may or may not be admitted. Here the criterion would be if the priority is to maintain inner peace or to cultivate wise reflection.

Ajahn Jayasāro
12/11/24

Les pensées peuvent être divisées en deux catégories : les pensées initiales et les pensées proliférantes. Les pensées initiales apparaissent soudainement dans l'esprit, généralement parce qu'une impression sensorielle a provoqué un souvenir. Ces pensées sont inoffensives en elles-mêmes. Puisqu'elles surgissent dans l'esprit sans intention, elles ne créent pas de nouveau kamma. Cependant, lorsque l'esprit manque de la protection de la pleine conscience, ces pensées agissent comme des déclencheurs de pensées proliférantes et dès lors, elles deviennent problématiques. Dans ce cas, l'esprit s'accroche à la pensée initiale et la poursuit. La présence de l'intention rend ce phénomène significatif sur le plan kammique. Certains de ces trains de pensées peuvent devenir de puissantes habitudes, qui créent une dépendance et jouent un rôle clé dans l'apparition de troubles mentaux tels que l'anxiété et la dépression.

L'une des fonctions de la pleine conscience est d'agir comme gardien de l'esprit. Lorsqu'une pensée non sollicitée vient frapper à la porte de l'esprit pour demander à entrer, sati est là pour décider de la laisser entrer ou non. Les pensées qui conduiraient à renforcer ce qui est malsain dans l'esprit sont poliment mais fermement rejetées. Les pensées qui conduiraient à renforcer ce qui est sain peuvent être acceptées ou non. Le critère est alors de savoir si la priorité est de maintenir la paix intérieure ou de cultiver une réflexion sage.

Ajahn Jayasāro,
12/11/24



Dirigeons notre attention judicieusement



Certain features of the ~~poor~~ things we experience through the senses are pleasing, and they attract us. Frequent unwise attention (*ayoniso manasikāra*) to these pleasing, attractive perceptions leads to the arising of sensual craving in our minds, and to the increase and expansion of that which is already present.

Certain features of the things we experience through the senses are displeasing and they repel us. Frequent, unwise attention to these displeasing, repulsive perceptions leads to the arising of ill-will in our minds, and to the increase and expansion of that already present.

There are occasions of low mental energy, lethargy, yawning, tiredness after meals. Frequent unwise attention to these leads to the arising of dullness and drowsiness in our minds, and to the increase and expansion of that already present.

There is an absence of peace in our minds. Frequent unwise attention to this leads to the arising of mental agitation, to guilty, remorseful thoughts, and to the increase and expansion of that already present.

There are matters that provide grounds for debilitating doubts. Frequent unwise attention to these matters leads to the arising of debilitating doubts, and to the increase and expansion of that already present.

How you receive sense impressions, how you attend to them, how you apply your mind to them, how you frame them, how you interpret them — all contribute ~~to~~ to the arising and growth of defilement and dukkha.

Ajahn Jayasāro
16/11/24

Certaines caractéristiques des choses dont nous faisons l'expérience par l'intermédiaire des sens sont plaisantes et nous attirent. Une attention fréquente et imprudente (ayoniso manasikāra) à ces perceptions agréables et attrayantes conduit à l'émergence d'un désir sensuel dans notre esprit, ainsi qu'à l'amplification et à l'accroissement de ce qui est déjà présent.

Certaines caractéristiques des choses dont nous faisons l'expérience par l'intermédiaire des sens nous déplaisent et nous repoussent. Une attention fréquente et imprudente à ces perceptions déplaisantes et répulsives conduit à l'émergence de l'aversion dans notre esprit, ainsi qu'à l'amplification et à l'accroissement de ce qui est déjà présent.

Il arrive que l'énergie mentale soit faible, qu'il y ait de la léthargie, des bâillements et de la fatigue après les repas. L'attention fréquente et imprudente que l'on y porte conduit à l'émergence d'un esprit terne et somnolent, ainsi qu'à l'amplification et à l'accroissement de ce qui est déjà présent.

Il y a une absence de paix dans notre esprit, l'attention fréquente et imprudente que l'on y porte conduit à l'émergence d'une agitation mentale, à des pensées de culpabilité et de remords, et à l'amplification et à l'accroissement de ce qui est déjà présent.

Il y a des sujets qui donnent lieu à des doutes débilissants. Une attention imprudente et fréquente à ces sujets conduit à l'émergence de doutes débilissants, et à l'amplification et à l'accroissement de ce qui est déjà présent.

La manière dont vous recevez les impressions sensorielles, la manière dont vous y prêtez attention, la manière dont vous y appliquez votre esprit, la manière dont vous les concevez, la manière dont vous les interprétez, tous ces facteurs contribuent à l'émergence et au développement des souillures mentales et de dukkha.

Ajahn Jayasāro,
16/11/24



La tentation de s'écarter des préceptes



When people recommend putting down the precepts under certain circumstances, citing flexibility, sensitivity to time and place, allowing compassion to take precedence over a rigid adherence to rules and conventions, it can sound wise and mature. But it is based upon a misunderstanding of the role of precepts in Dhamma practice.

Precepts provide us with clear boundaries impervious to our rationalizations. We are effortlessly accomplished at finding excuses for our unwise actions and speech, to presenting them in the best possible light, to making them seem reasonable or unavoidable. We are so good at this and it's such a danger to us, that without devotion to the precepts, our practice will stagnate.

There can be no transgression of any of the five precepts, whatever the justification for it, without acting upon a serious unwholesome volition. The volitions necessary for breaking any of the five precepts are poisonous, both to one's own long-term welfare and happiness, but also to one's ability to contribute to the long-term welfare and happiness of others. We keep our precepts humbly, and, when necessary, discreetly. But we are loyal to them, and grateful for the safety they provide us. We seek to be kind, compassionate, sensitive to time and place, within the boundaries of the precepts.

Ajahn Jayarāro
19/11/24

Lorsque des personnes recommandent de s'écarter des préceptes dans certaines circonstances, en invoquant la flexibilité, la sensibilité au temps et au lieu et permettent à la compassion de prendre le pas sur une adhésion rigide aux règles et aux conventions, cela peut sembler sage et mûr. Cependant cela repose sur une mécompréhension du rôle des préceptes dans la pratique du Dhamma.

Les préceptes nous fournissent des limites claires qui résistent à nos rationalisations. Nous parvenons sans peine à trouver des excuses pour nos actions et nos paroles imprudentes, à les présenter sous le meilleur jour possible, à les faire paraître raisonnables ou inévitables. Nous sommes tellement doués pour cela et c'est un tel danger pour nous que, sans dévotion aux préceptes, notre pratique stagnera.

Il ne peut y avoir de transgression d'aucun des cinq préceptes, quelle qu'en soit la justification, sans agir avec une intention malsaine grave. Les intentions qui conduisent à enfreindre l'un des cinq préceptes sont nocives non seulement pour le bien-être et le bonheur à long terme de l'individu, mais également pour sa capacité à contribuer au bien-être et au bonheur à long terme des autres. Nous respectons nos préceptes avec humilité et, si nécessaire, avec discrétion. Mais nous leur sommes loyaux et reconnaissants pour la sécurité qu'ils nous procurent. Nous cherchons à être bienveillants, compatissants, sensibles au temps et au lieu, dans les limites des préceptes.

Ajahn Jayasāro,
16/11/24



Conserver la fraîcheur de l'esprit



A few days ago I was fortunate enough to visit a monastery graced by some truly beautiful murals, hundreds of years old. In order to preserve the murals for future generations only a hundred visitors a day are permitted to see them. The shrine room on whose walls they are painted is kept in darkness. Our group was shown the murals by a guide who pointed out the notable features with a small flashlight.

I felt a deep appreciation of the skill and devotion of the painters responsible for this masterpiece. I also felt gratitude for all those who had helped to preserve the murals through the social and political vicissitudes of the past centuries. I reflected too how much the guide's words providing context and pointing out subtle details we would otherwise would have missed, enriched our experience. Back in our vehicle, that last reflection led me to consider the similarities between looking at works of art with and without a guide, and practising the Dhamma with and without a teacher.

But it may well be that my abiding memory of that visit will not be so much of the murals themselves, ^{as} ~~but~~ of the guide. That middle-aged woman's enthusiasm for her work and the joy she took in sharing her knowledge with us was marvellous to see. Afterwards, I asked how long she had been doing this job and she said ten years. To maintain that quality of mind over ten years, pointing out the same features again and again - probably more than 10,000 times by now - and still maintaining that freshness of spirit, I found inspiring. Perhaps, I thought, she is a bodhisattva.

Ajahn Jayasaro
23/11/24

Il y a quelques jours, j'ai eu la chance de visiter un monastère abritant de magnifiques fresques datant de plusieurs centaines d'années. Afin de préserver ces peintures pour les générations futures, seuls cent visiteurs sont admis chaque jour.

La salle du sanctuaire qui abrite ces peintures est maintenue dans l'obscurité. Une guide nous montra les peintures murales en pointant les éléments significatifs à l'aide d'une petite lampe de poche.

Je pus apprécier la compétence et le dévouement des peintres qui réalisèrent ce chef-d'œuvre. Je ressentis également de la reconnaissance envers tous ceux qui contribuèrent à la préservation de ces fresques, malgré les vicissitudes sociales et politiques des siècles passés. Je réfléchis également à la façon dont les commentaires de notre guide avait enrichi notre expérience, elle nous indiquait et mettait en contexte des détails subtils que nous n'aurions pas remarqués. De retour dans notre véhicule, cette dernière réflexion m'amena à considérer les similitudes entre l'appréciation de l'art avec ou sans guide, et la pratique du Dhamma avec ou sans maître.

Mais il se pourrait bien que mon souvenir le plus marquant de cette visite ne soit pas tant les fresques elles-mêmes que la guide. L'enthousiasme de cette femme d'âge moyen pour son travail, et la joie qu'elle éprouvait à partager ses connaissances avec nous, faisaient merveille. Par la suite, je lui demandai depuis combien de temps elle faisait ce travail; « Dix ans » répondit-elle. Maintenir cette qualité d'esprit pendant dix ans, en mettant l'accent sur les mêmes détails encore et encore, probablement plus de 10 000 fois maintenant, tout en conservant cette fraîcheur d'esprit, est une source d'inspiration. Peut-être, me suis-je dit, est-elle une bodhisattva.

Ajahn Jayasāro
19/11/24



Les valeurs que nous communiquons à nos enfants



The Buddha did not teach that parents reveal the world to their children; he taught that they reveal a world. It might be clearer to say that they present a world. What they transmit, whether they intend it or not, is their view of the world, their values. They do this by showing their children what they're interested in; by how they spend their time; by what they praise and admire, what they criticize and dislike. Children may thus grow up in what they perceive as a harsh, selfish world, for example, or a dangerous world, or a world where people flourish through mutual aid.

Words of praise and blame directed at children themselves are particularly potent. A lot of criticism of children, although usually well-meant, is psychologically naive. Rather than achieving the aim of motivating them to make positive changes in themselves, it tends to provoke either blind conformity or blind rebellion. Similarly, a lot of praise of children is little more than flattery, and encourages conceit more than a healthy self-confidence.

Some guidelines for praising children; show genuine interest by asking questions; be specific in your comments (e.g. 'I like the way that you used the yellow crayon to make those stars twinkle' rather than, 'that's so beautiful'); express appreciation for the quality of their effort, for evidence of patience and care. Recognize progress - where it has been made and where work is still needed ('perhaps you might think about...'). If relevant, speak of the pleasure or benefit their efforts will bring to others.

Ajahn Jayasāro
26/11/24

Le Bouddha n'a pas enseigné que les parents révèlent le monde à leurs enfants ; il a enseigné qu'ils leur révèlent un monde. Il serait peut-être plus clair de dire qu'ils leur présentent un monde. Qu'ils le veuillent ou non, ils transmettent leur vision du monde et leurs valeurs. Ils le font en montrant à leurs enfants ce qui les intéresse, par la manière dont ils occupent leur temps, par ce qu'ils louent et admirent, ce qu'ils critiquent et n'aiment pas. Par conséquent, leurs enfants grandissent dans un monde qu'ils perçoivent comme dur et égoïste, par exemple, ou un monde dangereux, ou encore dans un monde où les gens s'épanouissent grâce à l'entraide.

Les louanges et les reproches adressés aux enfants eux-mêmes sont particulièrement puissants. La plupart de ces critiques, bien qu'elles soient généralement bien intentionnées, sont psychologiquement naïves. Au lieu d'atteindre l'objectif de motiver les enfants à effectuer des changements positifs en eux-mêmes, elles ont tendance à provoquer un conformisme ou une rébellion aveugle. De même, beaucoup des louanges adressées aux enfants ne sont rien d'autre que de la flatterie et encouragent la vanité plutôt qu'une saine confiance en soi.

Quelques conseils pour féliciter les enfants : manifestez un véritable intérêt en leur posant des questions ; soyez précis dans vos commentaires (par exemple, « j'aime la façon dont tu as utilisé le crayon jaune pour faire scintiller ces étoiles » plutôt que « c'est si beau ») ; exprimez votre appréciation pour la qualité de leurs efforts, pour les preuves de patience et d'attention. Reconnaissez leurs progrès et s'il reste du travail à faire (« Tu pourrais peut-être penser à... »). Le cas échéant, parlez du plaisir ou des bénéfices que leurs efforts apporteront aux autres.

Ajahn Jayasāro
26/11/24



Entretenir une relation saine avec l'ambiguïté et l'incertitude



One important key to a happy life, I would like to suggest, is a healthy relationship with ambiguity and the unresolved. In fact, rather than being a source of irritation or anxiety, an unanswered doubt may sometimes feel almost like a gain: two possibilities for the price of one.

In my first year as a monk I spent some months at one of Ajahn Chah's small branch monasteries in the Ubon countryside. There were a number of teenage novices in the monastery at that time and they gave me a good opportunity to practise patience (or so I encouraged myself). One day, inevitably, alas, my patience crumbled and on a walk with the abbot I complained to him. I said that my understanding of our role as forest monks was that we should be a good example to the lay supporters in how to be mindful and how to take care of the forest. These days, I said, the novices are throwing litter into the forest all around the Dhamma Hall with no concern for the environment. It is ugly, unmindful behaviour and a bad example to the villagers. The abbot listened to me with ^{care} and agreed with everything I said. Then, after a pause, he took a cough sweet out of his bag, put it in his mouth and let the paper drop to the ground. I said nothing, and we walked on.

Over forty years have passed. Today, the abbot is one of the most inspiring of Ajahn Chah's living disciples. I feel a great affection and respect for him. But I have never asked him whether or not on that day he dropped the sweet paper on the forest path as a Dhamma teaching for me. I have always been about 95% sure that he did. But there is a lingering doubt. I've never been completely sure. And over the years I've found that I like it that way.

Ajahn Jayasāro
30/11/24

J'aimerais suggérer qu'une des clés pour une vie heureuse est d'entretenir une relation saine avec l'ambiguïté et l'incertitude. En fait, plutôt que d'être une source d'irritation ou d'anxiété, un doute sans réponse peut parfois être perçu comme un gain : deux options pour le prix d'une.

Au cours de ma première année de vie monastique, j'ai passé quelques mois dans l'un des petits monastères affiliés à Ajahn Chah, situé dans la campagne d'Ubon. Il y avait un certain nombre de jeunes novices dans le monastère à cette époque et ils me donnèrent une bonne opportunité de pratiquer la patience (c'est du moins ce que je m'efforçais de faire). Un jour, inévitablement, hélas, ma patience atteignit ses limites et, lors d'une promenade avec l'abbé, je me plaignis à lui. Je lui dis que, selon ma compréhension de notre rôle de moines de la forêt, nous devions être un bon exemple pour les laïcs en ce qui concerne la manière d'être attentif et prendre soin de la forêt. De nos jours, les novices jettent des déchets dans la forêt tout autour du Dhamma Hall, sans aucun égard pour l'environnement. Ce comportement est déplorable, irréfléchi, et constitue un mauvais exemple pour les villageois. L'abbé m'écouta attentivement et acquiesça à tout ce que je disais. Puis, après une pause, il sortit de son sac une pastille contre la toux, la plaça dans sa bouche et jeta le papier par terre. Je me tus et nous continuâmes notre chemin.

Plus de quarante ans se sont écoulés. Aujourd'hui, l'abbé est l'un des disciples vivants d'Ajahn Chah les plus inspirants. Je ressens une grande affection et un grand respect pour lui. Mais je ne lui ai jamais demandé si, ce jour-là, il avait délibérément laissé tomber le papier sur le sentier pour me donner un enseignement sur le Dhamma. J'ai toujours été convaincu à 95 % que c'était le cas, mais un doute subsiste. Je n'ai jamais pu en être certain. Et au fil des années, j'ai appris à apprécier cette incertitude.

Ajahn Jayasāro
30/11/24



Voir ses accroches



As a teenager travelling around rural India, I saw that the way people could become attached to a second-hand bicycle or a battered old radio was no different to how people in England attached to their cars or stereo systems. I concluded that just as a gas will spread out to fill whatever vessel contains it, so unchecked attachment will adapt to whatever object is available to it.

Monastic life is designed to maximise the external conditions supporting efforts to free the mind of addiction to sense pleasures. But monastics do not live so austere that all possibilities for sensual indulgence are eliminated. There is always something that can become an object of attachment. That is the dukkha nature of our life. The value of the simple way of life in a monastery is that it reduces the possible object of attachment to an easily monitored minimum. In forest monasteries these are food, sleep and conversation. So many times as a young monk I remember Ajahn Chah saying "Eats a lot, sleeps a lot, talks a lot: that's a fool. Eats little, sleeps little, talks little: that's a sage."

So what are the lessons for the lay Buddhist? Undertaking eight precepts on the twice-monthly Uposatha days is a good way to check the strength of one's attachments, and to see where work needs to be done. Simplifying one's life wherever possible calms the mind, and makes it easier to observe the arising of detachment, and to let it go.

Ajahn Jayasāro
3/12/24

Voyageant dans l'Inde rurale durant mon adolescence, j'ai constaté que la façon dont les gens pouvaient s'attacher à un vélo d'occasion ou à une vieille radio cabossée n'était pas différente de la façon dont les personnes en Angleterre s'attachent à leurs voitures ou à leurs chaînes hi-fi. J'en conclus que, de même qu'un gaz se répand pour remplir le récipient qui le contient, un attachement non contrôlé s'adapte à tout objet à sa disposition.

La vie monastique est conçue pour optimiser les conditions extérieures favorisant l'effort nécessaire à libérer l'esprit de l'addiction aux plaisirs des sens. Mais cette vie monastique n'est pas austère au point d'empêcher toute possibilité de se livrer aux plaisirs sensuels. Il y a toujours quelque chose qui peut devenir un objet d'attachement. C'est la nature dukkha de notre vie. La valeur du mode de vie simple d'un monastère est que le nombre d'objets possibles auxquels on peut s'attacher est réduit à un minimum facilement contrôlable. Dans les monastères de la forêt, c'est la nourriture, le sommeil et la conversation. Jeune moine, j'ai tellement souvent entendu Ajahn Chah dire : “ Qui mange beaucoup, dort beaucoup, parle beaucoup est un imbécile. Qui mange peu, dort peu, parle peu est un sage “.

Quelles sont donc les leçons à tirer pour un bouddhiste laïc ? Suivre les huit préceptes les jours d'Uposatha bi-mensuels est un bon moyen de vérifier la force de ses attachements et de voir où il y a du travail à faire. Simplifier sa vie dans la mesure du possible calme l'esprit tout en permettant d'observer plus facilement l'apparition de l'attachement, et de le lâcher.

Ajahn Jayasāro
03/12/24



Nous ne sommes pas propriétaires de nos souillures



The belief that we are the owners of our mental states or that they are part of who we are, may be disproved most simply by showing how little power over them we have. When people would complain to Ajahn Chah how they were full of anger, he would say, "Really? Then show it to me." In the case of anger, greed, jealousy etc it is clear that we cannot produce such mental states inside of us as an act of will. There have to be supporting conditions. It is not even true that defilements are lurking within us like caged animals, waiting for the opportunity to break free. This would be like believing that storms are lurking in the sky, waiting for low atmospheric pressure etc to release them.

When people readily confess to having many defilements, they are caught in a deluded humility. We don't have these things. We simply enable them. And we don't have to.

Ajahn Jayasāro
7/12/24

La croyance selon laquelle nous serions propriétaires de nos états mentaux, ou qu'ils feraient partie de nous, peut facilement être réfutée en reconnaissant le peu de pouvoir que nous avons sur eux. Quand les gens se plaignaient à Ajahn Chah de leur colère, il disait "Vraiment ? Alors montre-la-moi." Dans le cas de la colère, de l'avidité, de la jalousie, etc., il est clair que nous ne pouvons pas produire en nous de tels états mentaux par un acte de volonté. Il doit y avoir des conditions favorables. Il n'est même pas vrai que les souillures sont tapies en nous comme des animaux en cage, attendant l'occasion de se libérer. Ce serait comme croire que des tempêtes se cachent dans le ciel, attendant qu'une chute de pression atmosphérique, etc., les libère.

Lorsque les gens se lamentent en confessant avoir de nombreuses souillures, ils sont pris dans une humilité illusoire. Nous ne possédons pas ces choses. Simplement, nous leur permettons d'être. Et nous n'y sommes pas obligés.

Ajahn Jayasaro
07/12/24



Il n'y a personne qui soit toujours blâmé ou toujours loué



A man and his son set off on a journey. The man told his son to sit on their donkey, while he walked beside them. As the day progressed they heard more and more words of criticism from the people they passed along the road.

"Look at that boy. He looks healthy enough and yet he sits on the donkey and lets his father walk. That's so typical of young people today. No respect for their elders."

The boy started to feel ashamed. He insisted that he and his father exchanged places. After a while they started to hear words of criticism again.

"Look at that!" The poor boy has to walk while his father rides the donkey.

The man started to feel uncomfortable. He said "It's better if we both walk. Then no one can criticize us."

So they continued their journey, both of them walking. After a while they became aware of the voices of the people they passed on the road.

"Look at those fools. Both of them ~~are~~ walking under this hot sun and neither riding the donkey."

On this topic, the Buddha once said:

"They blame one who is silent. They blame one who speaks a lot, they blame one who speaks in moderation. There is no one in this world who is not blamed."

There never has been, there never will be, nor is there now, anyone who is always blamed or always praised.

(Phanapāda 227-8)

Ajahn Jayasāro
10/12/24

Un homme et son fils partirent en voyage. L'homme dit à son fils de monter sur l'âne pendant qu'il marcherait à ses côtés. Plus la journée progressait, plus ils entendaient de critiques de la part des gens qu'ils croisaient sur la route.

« Regardez ce garçon. Il a l'air en bonne santé et pourtant il reste assis sur l'âne et laisse son père marcher. C'est typique des jeunes d'aujourd'hui. Ils ne respectent pas leurs aînés ».

Le garçon commença à avoir honte. Il insista pour que son père échange sa place avec lui. Après un certain temps, les critiques reprirent.

« Regardez-moi ça ! Le pauvre garçon doit marcher pendant que son père reste assis sur l'âne ».

L'homme commença à se sentir mal à l'aise. Il dit : « Il vaut mieux que nous marchions tous les deux. De cette façon, personne ne pourra nous critiquer ».

Au bout d'un moment, ils entendirent les gens qu'ils croisaient sur la route dire :

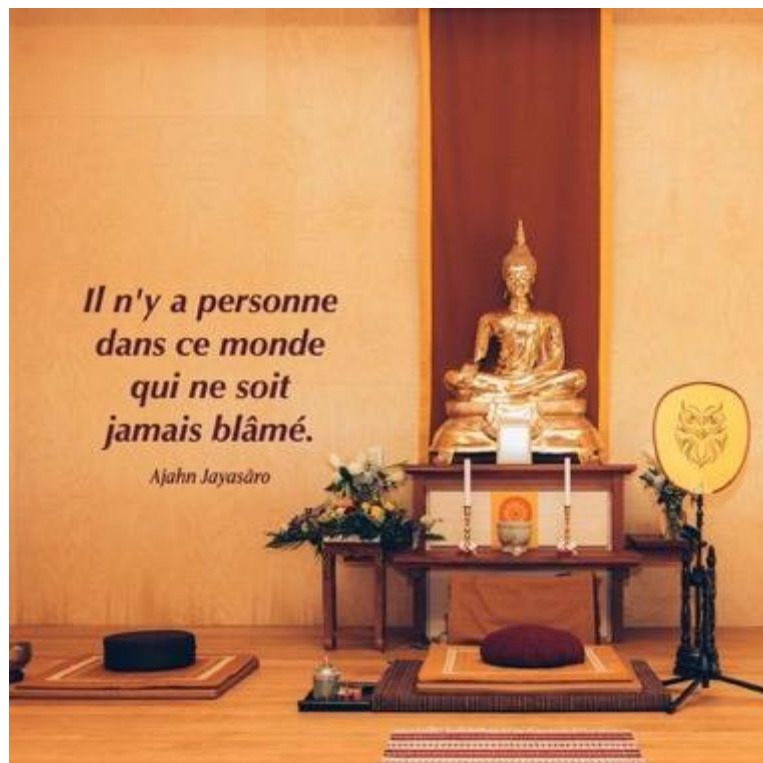
« Regardez ces imbéciles. Ils marchent tous les deux sous le soleil brûlant, et aucun d'eux ne monte l'âne ».

À ce propos, le Bouddha dit un jour :

« Ils blâment celui qui est silencieux. Ils blâment celui qui parle beaucoup, ils blâment celui qui parle avec modération. Il n'y a personne dans ce monde qui ne soit pas blâmé.

Il n'y a jamais eu, il n'y aura jamais et il n'y a pas actuellement de personne qui soit toujours blâmée ou toujours louée ». (Dhammapada 227-8)

Ajahn Jayasāro
10/12/24



Entretenir la pleine conscience



Imagine that you have an expensive car parked in front of your house (Perhaps you do!). It is the object of admiration and some jealousy to passers by. Every time you look at it you feel a twinge of pleasure. Then one day there is an emergency. You have to get somewhere quickly, perhaps even a hospital. But you can't find the car key. Disaster. Afterwards you notice a pattern: the more you need the key, the harder it is to find.

Our knowledge of what's good and bad, right and wrong, appropriate and inappropriate - all the wise words we've absorbed - may be sound, but it's like an expensive car. When we are in a time of crisis, again and again that knowledge is not there for us. It doesn't have our back. Why? Because we can't find the key to it in time. In fact, it's more than that. We forget we even have a car.

Dhamma practice gives us effective tools for understanding and training our minds. It takes us beyond merely upholding ideals and principles as philosophical positions. It enables us to live by our principles through thick and thin, independent of external circumstances. The important point here is that this has to be learnt. Mindfulness has to be cultivated with patience and consistency. Mindlessness happens by itself; mindfulness does not.

Ajahn Jayasiro
14/12/24

Imaginez que vous possédiez une voiture coûteuse garée devant votre maison (c'est peut-être le cas !). Elle suscite l'admiration et une certaine jalousie de la part des passants. Chaque fois que vous la regardez, vous ressentez un sentiment de plaisir. Et puis, un jour, il y a une urgence. Vous devez vous rendre rapidement quelque part, peut-être même à l'hôpital.

Mais vous ne trouvez pas la clé de la voiture. C'est la catastrophe. Par la suite, vous remarquez une tendance : plus vous avez besoin de la clé, plus elle est difficile à trouver.

Notre connaissance du bien et du mal, du vrai et du faux, de l'approprié et de l'inapproprié, toutes les paroles sages que nous avons assimilées, peuvent être solides, mais c'est comme une voiture coûteuse. Lorsque nous traversons une période de crise, il arrive souvent que cette connaissance ne soit pas à notre disposition. Elle ne nous soutient pas. Pourquoi ? Parce que nous ne parvenons pas à trouver la clé à temps. En fait, c'est plus que cela. Nous en oublions même que nous avons une voiture.

La pratique du Dhamma nous donne des outils efficaces pour comprendre et former notre esprit. Elle nous permet d'aller au-delà de la simple défense d'idéaux et de principes en tant que positions philosophiques. Elle nous permet de vivre selon nos principes contre vents et marées, indépendamment des circonstances extérieures. Le point important ici est que cela doit être appris. La pleine conscience doit être cultivée avec patience et persévérance. L'inattention survient d'elle-même, contrairement à la pleine conscience.

Ajahn Jayasāro
14/12/24



Demeurer dans le bonheur de la solitude



It is sometimes asserted that the Buddha and his great disciples over the centuries have seen the role of lay Buddhists as simply providers of material support for the Sangha. This view is not supported by the suttas. Here is an excerpt from a discourse in the Anguttara Nikaya:

At one time the Lord addressed Anathapindika and his large retinue: "Householders, you have offered robes, alms food, lodgings, and medicines and provisions for the sick to the Sangha of Bhikkhus. You should not be content merely with this much... You should also train yourselves thus, 'How can we from time to time enter and dwell in the bliss of solitude?'" ANS.176

'Solitude' in this context is 'cittaviveka' the separation of the mind from the hindrances during meditation. The benefits of cultivating meditation to this level are also given in the suttas. The meditator is freed temporarily from the pleasure and pain associated with the world of the senses. They are freed temporarily from the pleasure and pain associated with unwholesome mental states. They are freed temporarily from any pain associated with the wholesome.

Cittaviveka is an undilutedly blissful wholesome experience. Awareness of the absence of ('seclusion from') sensual experience and unwholesome mental states can give the reflective meditator a new perspective on them as not-self. The bliss also gives confidence in the Dhamma, and reduces the fear of letting go of worldly sources of pleasure.

Ajahn Jayasaro

17/12/24

On affirme parfois que le Bouddha et ses grands disciples, au fil des siècles, ont considéré le rôle des bouddhistes laïcs comme de simples pourvoyeurs de soutien matériel pour le Sangha. Les suttas ne soutiennent pas ce point de vue. Voici un extrait d'un discours dans l'Anguttara Nikaya :

À un moment donné, le Seigneur s'adressa à Anathapindika et à sa grande suite : « Maîtres de maison, vous avez offert au Sangha des Bhikkus des robes, de la nourriture, des logements, ainsi que des médicaments et des provisions pour les malades. Vous ne devriez pas vous contenter de cela. Vous devriez également vous entraîner ainsi : 'Comment pouvons-nous de temps en temps entrer et demeurer dans le bonheur de la solitude ?' » AN 5.176.

La « solitude » dans ce contexte est « cittaviveka », la séparation qui se fait entre l'esprit et les obstacles pendant la méditation. Les avantages de cultiver la méditation à ce niveau sont également exposés dans le sutta. Les méditants sont temporairement libérés du plaisir et de la douleur associés au monde des sens. Ils sont libérés temporairement de toute souffrance associée au samsara comme au malsain.

Cittaviveka est une expérience saine et entièrement heureuse. En étant conscient de l'absence d'expérience sensuelle ('isolement de') et d'états mentaux malsains, le méditant réfléchi peut gagner une nouvelle perspective sur ces phénomènes en tant que non-soi. Cette expérience de félicité donne également confiance dans le Dhamma et réduit la peur d'abandonner les sources de plaisir du monde.

Ajahn Jayasāro
17/12/24



L'entraînement de l'esprit



The *Tisikkhā*, the Buddhist three-fold training/education corresponds to the Noble Eightfold Path as follows:

Sīla, the training of conduct and speech, covers Right Speech, Right Action and Right Livelihood.

Samādhi, the training of the mind, covers Right Effort, Right Mindfulness and Right *Samādhi*.

Paññā, the training in wisdom, covers Right View and Right Intention.

It is worth noting that the meaning of the word '*samādhi*' in the Three-fold Training is broader than its meaning in the Eightfold Path.

The holistic nature of the Three-fold Training may be seen in the keeping of precepts. *Sīla* is accomplished only when we train our conduct and speech in such a way that it is conducive to the training of the mind and training in wisdom. Blindly following rules out of desire for reward or fear of punishment during this life or the next does not qualify as *sīla*. To keep precepts well it is necessary to constantly reflect on the value of doing so, and the suffering to self and others of not doing so. This is the wisdom training. To keep precepts consistently, it is necessary to cultivate such wholesome mental states as mindfulness, patience and *mettā*. This is the training of the mind.

Ajahn Jayasāro
21/12/24

Le Tisikkhā, la triple formation/éducation bouddhiste, correspond au Noble Octuple Sentier de la manière suivante :

Sīla, l'entraînement de la conduite et de la parole, inclut la Parole Juste, l'Action Juste et les Moyens d'Existence Justes.

Samādhi, l'entraînement de l'esprit, inclut l'Effort Juste, la Pleine Conscience Juste et le Samādhi Juste.

Pañña, l'entraînement à la sagesse, inclut la Vue Juste et l'Intention Juste.

Il est important de noter que le mot samādhi dans le triple entraînement revêt un sens plus large que dans l'Octuple Sentier.

La nature holistique du triple entraînement peut être observée dans le respect des préceptes. Sīla n'est réalisé que lorsque nous entraînons notre conduite et nos paroles de manière qu'elles soient propices à l'entraînement de l'esprit et à l'entraînement à la sagesse. Suivre aveuglément les règles par désir de récompense ou par crainte de punition dans cette vie ou la prochaine ne constitue pas sīla. Pour bien respecter les préceptes, il est nécessaire de réfléchir constamment à la valeur de cette pratique et aux souffrances que l'on s'inflige à soi-même et aux autres si on ne les respecte pas. Tel est l'entraînement à la sagesse. Pour respecter les préceptes de manière constante, il est nécessaire de cultiver des états mentaux sains tels que la pleine conscience, la patience et mettā. Tel est l'entraînement de l'esprit.

Aiahn Jayasāro
21/12/24



Donner et recevoir



One day, soon after I arrived at Wat Pa Pong, I was sitting in a group of monks and novices, when a fellow Western layman – I'll call him 'Barry' – came to present the senior monk with a nicely wrapped gift. The monk received the gift, put it to one side, and resumed the conversation. I could see Barry was disappointed. He was a generous man and loved to go into the local town and buy gifts for Sangha members. Later, he expressed to me his hurt at the lack of gratitude showed by the monk.

The next day the monk told me that in his view he had given Barry the opportunity to make merit. It was not appropriate for a monk to open a gift in front of the donor and express gratitude because that would make it too personal and worldly. The monk expresses appreciation, *anumodanā*, for the merit made. He doesn't express thanks for a nice gift.

Barry's words, manner and obvious expectations when he offered his gifts made many at Wat Pa Pong doubt how much merit he was actually making. Merit, I learned, is a name for actions that help to purify the mind of defilements. No matter how generous an offering, desire for a reward, even gratitude or praise, reduces the merit. As for monks, taking the generosity of lay donors for granted, using their offerings without mindfulness and appreciation is bad *kamma* indeed. A teaching that has stayed with me.

We can give by giving and we can give by taking. Neither is easy to do well. But putting down what drags us down and lifting up what uplifts us, is the path to happiness.

Ajahn Jayasāro
24/12/24

Un jour, peu après mon arrivée au Wat Pa Pong, j'étais assis avec un groupe de moines et de novices, lorsqu'un autre laïc occidental, que j'appellerai Barry, vint offrir au moine le plus âgé un cadeau joliment emballé. Le moine reçut le présent, le mit de côté et reprit la conversation. Je voyais bien que Barry était déçu. C'était un homme généreux et il aimait se rendre dans la ville voisine pour acheter des cadeaux pour les membres du Sangha. Plus tard, il partagea avec moi sa peine face au manque de gratitude du moine.

Le lendemain, le moine me dit que, selon lui, il avait donné à Barry l'occasion de gagner du mérite. Il n'est pas approprié pour un moine d'ouvrir un cadeau devant le donateur et d'exprimer sa gratitude, car cela rendrait son geste trop personnel et mondain. Le moine exprime son appréciation, anumodanā, pour le mérite acquis. Il ne remercie pas pour un beau présent.

Les paroles de Barry, ses manières et ses attentes évidentes lorsqu'il offrait ses cadeaux faisaient douter de nombreuses personnes au Wat Pa Pong de l'importance du mérite qu'il acquerrait réellement. J'ai appris que le mérite est le nom donné aux actions qui aident à purifier l'esprit des souillures mentales. Quelle que soit la générosité d'une offrande, le désir d'une récompense, même de la gratitude ou des louanges, réduit le mérite. En ce qui concerne les moines, s'ils considèrent la générosité des donateurs laïcs comme allant de soi, utilisent leurs offrandes sans attention ni appréciation, c'est en effet un mauvais kamma. C'est un enseignement qui est resté gravé dans ma mémoire : nous pouvons donner en donnant et nous pouvons donner en recevant. Ni l'un ni l'autre ne sont faciles à réaliser, mais abandonner ce qui nous entraîne vers le bas et cultiver ce qui nous élève est le chemin du bonheur.

Aiahn Jayasāro
24/12/24



La tête et le cœur doivent être de bons amis et de bons alliés

When we do something knowing that our intentions are pure it is easy to become careless. We can overlook peoples' reactions indicating doubt or discomfort or disagreement. We push on confident that we are doing a good thing. But if we don't get the support we expected and our efforts are unsuccessful, we can then become discouraged and feel our determination to do good in the world become weakened.

Good intentions are, of course, essential. But they must be accompanied by mindfulness and wisdom. We need to give due consideration to practicality and method. We need to be sensitive to time and place. We need to anticipate objections and be ready to answer them. We need to consider short and long-term consequences, and to explore possible alternatives plans. For our good actions to be effective and sustainable the head and the heart must be good friends and allies.

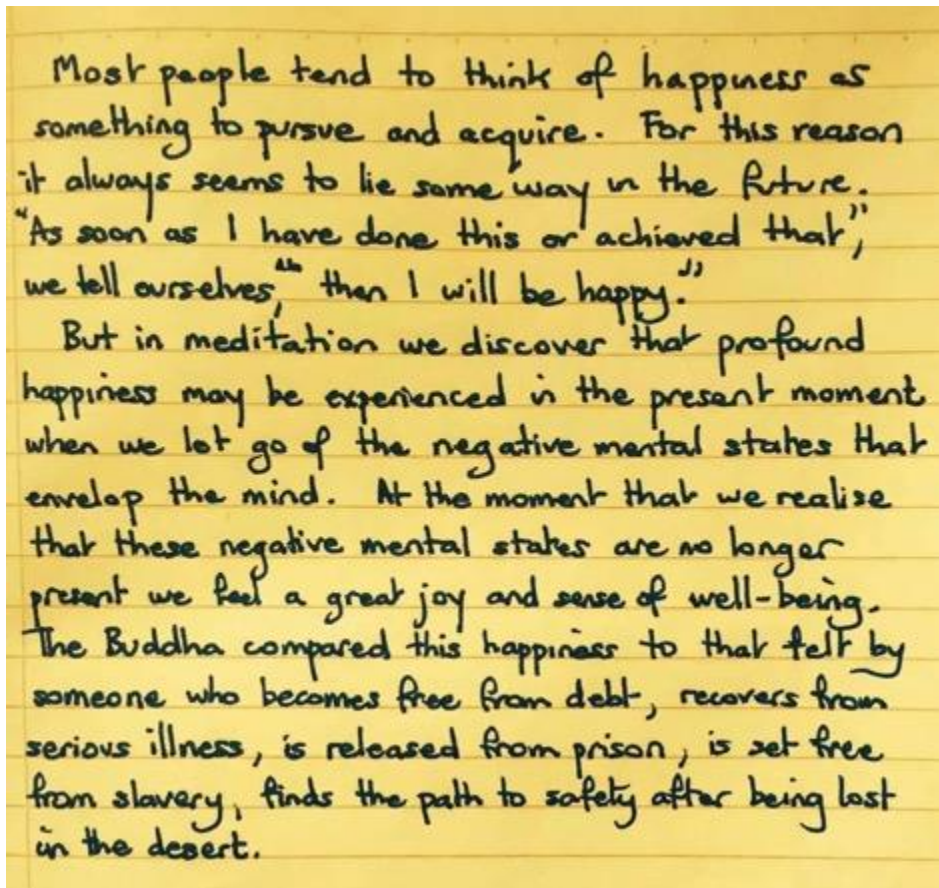
Lorsque nous agissons, sachant que nos intentions sont pures, il est facile de devenir négligent. Nous pouvons ainsi ignorer les réactions des gens qui indiquent un doute, un malaise ou un désaccord. Nous allons de l'avant, persuadés que nous faisons une bonne chose. Mais si nous ne recevons pas le soutien attendu et que nos efforts sont vains, nous pouvons nous décourager et voir diminuer notre volonté de faire le bien dans le monde.

Bien sûr, les bonnes intentions sont essentielles. Toutefois, elles doivent être accompagnées d'attention et de sagesse. Nous devons prendre en considération le côté pratique et la méthode. Nous devons être conscients du temps et du lieu. Nous devons anticiper les objections et être prêts à y répondre. Nous devons envisager les conséquences à court et à long terme, et explorer d'autres plans possibles. Pour que nos bonnes actions soient efficaces et durables, la tête et le cœur doivent être de bons amis et de bons alliés.

Ajahn Jayasāro
28/12/24



Abandonner les états mentaux négatifs



La plupart des gens ont tendance à considérer le bonheur comme quelque chose à poursuivre et à atteindre. C'est pourquoi, d'une façon ou d'une autre, il semble toujours se situer dans le futur. Nous nous disons : "Dès que j'aurai fait ceci ou accompli cela, je serai heureux".

Mais en méditant, nous découvrons que le bonheur profond peut être vécu dans le moment présent, lorsque nous abandonnons les états mentaux négatifs qui enveloppent l'esprit. Dès que nous réalisons que ces états mentaux négatifs ne sont plus présents, nous ressentons une grande joie et un grand sentiment de bien-être.

Le Bouddha compara ce bonheur à celui que ressent une personne qui s'affranchit de ses dettes, qui guérit d'une maladie grave, qui est relâchée de prison, qui est libérée de l'esclavage, qui retrouve le chemin de la sécurité après s'être égarée dans le désert.

Ajahn Jayasāro
31/12/24



***Dès que nous réalisons que ces
états mentaux négatifs ne sont
plus présents, nous ressentons une
grande joie et un grand sentiment
de bien-être.***

Ajahn Jayasāro